Bangunlah, Dunia!

Awaken Oh World!

Apa yang Manusia Lakukan? dan Ceramah Lainnya

Bhikkhu Revata

Awaken, Oh World!

"…..Dengan tidak berhenti dan dengan tidak berjuang Aku menyeberangi banjir yang sulit untuk diseberangi." (Hal-8)

"Bhikkhu, jika seorang bhikkhu tak terampil dengan kebiasaan pikiran orang lain, ia harus melatih dirinya untuk terampil dengan kebiasaan pikirannya sendiri." (Hal-55)

"Perbuatan jahat dilakukan oleh dirinya sendiri, lahir dan diciptakan oleh diri sendiri, menghancurkannya bagai intan menghancurkan batu permata yang keras." (Hal-63)

Keyakinan adalah pendamping seseorang; Jika kekurangan-keyakinan' tidak terjadi, Ketenaran dan reputasi'akan datang kepadanya, Dan dia pergi ke surga saat meninggalkan tubuhnya" (Hal-90)

"Memberi seperti pertempuran. Melalui kekikiran dan kelalaian, hadiah tidak diberikan." (Hal-107)

"Penuh-perhatian adalah jalan menuju Tiada-kematian. Tanpa-perhatian adalah jalan menuju kematian." (Hal-131)

"Aku telah mencapai Dhamma yang mendalam, sulit dilihat, sulit dimengerti, damai, agung, di luar penalaran, halus, harus dialami oleh para bijaksana." (Hal-179)

"Janganlah pikiran memimpinmu, namun pimpinlah pikiranmu." (Hal-206)

~ by The Buddha

Bangunlah, Dunia!

Judul asli : AWAKEN, OH WORLD!

Bhikkhu Revata

Namo tassa bhagavato arahato
Sammā sambuddhassa

Bangunlah, Dunia!

Diterjemahkan oleh:
Henry Kartono Lheman

Disunting oleh:
Agus Wiyono

Penerbit dalam bahasa Inggris oleh:
Pa-Auk Foreign Meditators

Diterbitkan oleh:
Yayasan Hadaya Vatthu

Cetakan pertama: ; Maret 2011, 2.000 buku
Cetakan kedua : Juli 2011, 2.000 buku

Sabbādanaṃ dhammadānaṃ jināti

Pemberian kebenaran
melampaui pemberian apa pun

“Buku ini didedikasikan untuk orang tuaku yang sudah menghadirkan diriku ke dunia dan membesarkanku”

Bhikkhu Revata

Daftar Isi:

Catatan Penerjemah

Buku Bangunlah, Dunia! merupakan kumpulan ceramah Y.M. Bhikkhu Revata di Vihara Hutan Pa-Auk, Myanmar dan di Singapura. Isi buku ini sangat ringkas, padat, sesuai dengan fakta kehidupan. Sebuah buku yang sangat indah dan mendalam namun mudah dimengerti; membuat kita terbangun untuk selalu berusaha berbuat baik dan bersemangat melakukan meditasi.

Pertama-tama saya ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada Y.M. Bhikkhu Revata yang telah berkenan memberikan beberapa penjelasan sehubungan dengan beberapa poin yang kurang jelas artinya. Pada kesempatan menemui beliau di Cibodas, beliau sangat bahagia bahwa buku ini telah selesai diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Beliau juga memberi pesan agar pembaca dapat membaca buku ini berulang-ulang untuk meresapi inti ceramah sebaik-baiknya.

Beliau juga memberikan pengertian tentang *avijjā* dan *moha. Avijjā* mempunyai pengertian yang lebih spesifik yaitu ketidaktahuan tentang Empat Kebenaran Mulia. Sedangkan *moha* lebih bersifat umum, yaitu, ketidaktahuan fenomena sebenarnya.

Fonetik Pali saya kutip dari kamus Pali yang di susun oleh Y.M. Nyanatiloka. Jika ada kesalahan, hal ini bukanlah suatu kesengajaan.

Saya juga ingin mengucapkan terimakasih kepada teman-teman yang telah membantu menyunting dan memberikan masukan-masukan sehingga buku ini dapat diterjemahkan dan diterbitkan untuk diedarkan secara luas.

Terima kasih kepada teman-teman yang telah ikut mewujudkan tercetak buku ini melalui dana, baik materil maupun non materil.

Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia.

Jakarta, 26 Februari 2011.

Salam Penuh Metta,

Henry Kartono Lheman

Ucapan Terima kasih

Saya hendak mengungkapkan rasa terima kasih, pertama-tama kepada pembimbing saya, Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw, yang mana telah membimbing kami pada jalan yang benar untuk mengakhiri penderitaan, berdasarkan Teks Pali dan Kitab-kitab Komentar.

Kedua, kepada para yogi dari berbagai negara yang memunculkan ide untuk mengkompilasi ceramah-ceramah saya dalam sebuah buku. Sebagian besar ceramah ini diberikan di Vihara Hutan Pa-Auk selama tahun 2005 dan beberapa diberikan di Singapura. Menuruti keinginan murid-murid saya, ceramah ini disusun ulang dengan beberapa tambahan dari teks Pali dan Kitab-kitab Komentar, dan setelah edit akhir menghasilkan buku ini.

Saya ingin memberikan penghargaan kepada seorang bhikkhuni Vietnam, yang bermurah hati menuliskan dan mengetik naskah asli sehingga dapat diedit untuk penerbitan.

Penghargaan kepada Bpk. Gary Chan di Sydney, Y.M. Moneyya, Y.M. Paññāgavesaka (Bpk. Myo Tun) dan Y.M. Suññātagasevaka, di Vihara Pa-Auk Myanmar, atas peran mereka dalam menyusun buku ini.

Penghargaan khusus kepada Y.M. Suññātagasevaka, tanpa beliau buku ini tidak akan pernah ada. Saya berterima kasih atas jerih payah mereka semua.

Bhikkhu Revata,
Vihara Hutan Pa-Auk
26 Agustus 2006

PENDAHULUAN

Ketika pengarang buku ini ingin membangkitkan dunia yang telah lama terlelap dalam ruang gelap kegelapan batin, maka buku ini diberilah judul; **“Bangunlah, Dunia!”**

Saṃsāra ini tanpa awal yang bisa diketahui. Titik awalnya tidak diketahui dan tidak akan dapat diketahui. Kita semua telah berkeliaran dan berkelana dalam siklus kelahiran dan kematian tanpa akhir, terhalang oleh kegelapan batin dan terbelenggu oleh nafsu keinginan. Kita tetap berkeliaran dan berkelana dalam kebiasaan lama yang kita akrabi. Kita akan terus melakukannya untuk jangka waktu tanpa akhir kecuali kita dapat mengenyahkan awan gelap kegelapan batin di mana kita hidup dan mati.

Dunia ini buta karena kegelapan batin. Ini adalah ucapan Sang Buddha. Apakah yang dimaksud dengan ‘kegelapan batin?’ Kegelapan batin adalah tidak mengetahui yang sebenarnya. Berpikir bahwa apa yang benar adalah salah dan apa yang salah adalah benar, itulah kegelapan batin. Sebuah khayalan. Tentu masih ada yang tidak kita ketahui. Namun, sekedar tidak mengetahui sesuatu bukanlah kegelapan batin. Disamping itu, mengetahui hal-hal sebagaimana adanya, mengetahui kebajikan adalah benar dan kejahatan adalah salah – itulah dasar pandangan benar.

Pandangan benar merupakan asal mula pikiran benar dan pikiran benar adalah asal mula perbuatan benar.

Tanpa pandangan benar kita akan tersesat. Kita mengikuti jalan yang salah. Maka sangatlah penting membedakan antara yang baik dan yang tidak. Namun ketika anda mendengarkan ceramah **"Apa yang dilakukan manusia?"** anda akan menyadari kebanyakan orang membodohi diri sendiri.

Untuk mengerti apa yang baik dan apa yang buruk, seorang Buddha harus muncul di dunia. Seperti juga hilangnya kegelapan dengan terbitnya matahari, kegelapan batin juga lenyap oleh munculnya seorang Buddha. Hanya dengan munculnya seorang Buddha, kita dapat mengerti apa yang baik dan apa yang buruk.

Ceramah pertama, akan membangunkan anda dari tidur lelap – dalam kamar kegelapan batin – dari tidak tahunya perbedaan sesungguhnya antara yang baik dan yang buruk. Juga akan menyadarkan betapa sulitnya terlahir kembali sebagai manusia, setelah hidup dan mati sebagai manusia. Mudah-mudahan, ini akan membantu memberikan pandangan benar dan pengertian benar tentang apa yang perlu anda perbuat dan juga bisa menginspirasi anda menyelidiki secara mendalam tentang apa saja yang perlu dilakukan. *Anda akan terbangun!*

Ceramah kedua, akan memberitahu anda apa itu **hidup dengan keamanan sejati** dan bagaimana membangun kehidupan dengan keamanan sejati. *Anda akan terbangun!*

Selama dalam siklus kelahiran-kembali, kita kadang terlahir sebagai manusia, pada waktu lain kita terlahir sebagai binatang atau makhluk dewa,

dan kita bahkan kadang terlahir sebagai makhluk neraka atau setan. Walaupun kita mengetahui tentang manusia dan alam manusia, kebanyakan dari kita tidak tahu apa-apa tentang dewa dan alam dewa.

Ceramah ketiga akan memperkenalkan pada anda bagaimana menakjubkannya alam dewa dan bagaimana indahnya para dewa. Hal itu akan mengingatkan anda bahwa terlahir sebagai manusia adalah suatu kesempatan yang sangat berharga, dan akan menekankan bagaimana mendapatkan kelahiran yang baik sebagai manusia. Itu adalah pesan dari alam dewa. *Anda akan terbangun!*

Sebagai manusia, kita hidup. Sebagai manusia kita akan mati. Antara kelahiran dan kematian, kita melakukan banyak hal. Ada waktunya kita sebagai pemberi, ada waktunya sebagai penerima. Kita saling memberikan hadiah. Namun banyak manusia tidak tahu apa yang harus diberikan, bagaimana cara memberi dan kepada siapa diberikan.

Ceramah keempat akan mengupas hal ini dan membuka tabir cahaya terhadap apa yang dapat kita lakukan. Lebih lanjut ini akan menjelaskan apakah pemberian terbaik yang dapat kita berikan. *Anda akan terbangun!*

"Dunia ini memang buta". Ini adalah ucapan Sang Buddha. Ceramah kelima yang diberi judul **"Perenungan tentang Kematian"** akan membuat arti ucapan Sang Buddha menjadi jelas.

Manusia adalah fana. Suatu hari semuanya pasti akan mati. Pada hari kita dilahirkan, kita menangis

dan yang lain tertawa. Pada hari kita mati, yang lain menangis. Haruskah kita juga menangis bersama mereka? Kita tidak boleh. Apa yang harus kita lakukan dijelaskan dalam ceramah ini. *Anda akan terbangun!*

"Dhamma Yang Mendalam" adalah ceramah keenam. Ini menjelaskan apa yang dinamakan kebahagiaan sejati dan bagaimana kebanyakan manusia mencari kebahagiaan dalam dunia nafsu indera. Namun kebahagiaan sejati tidak ditemukan di dunia eksternal. Sebenarnya, banyak orang yang tidak akrab dengan bentuk kebahagiaan sejati. Mencari kebahagiaan secara obsesif melalui obyek kesenangan nafsu indera sangatlah melelahkan. Kebahagiaan sejati sangat tenang. Penuh kedamaian dan rasa aman. Kebahagiaan sejati ditemukan dalam diri sendiri. Kita mencapai kebahagiaan sejati melalui perealisasian-diri. Kita mencapainya melalui praktik meditasi. Kita perlu tahu bagaimana melakukan praktik meditasi langkah demi langkah. Kita perlu tahu bagaimana praktik secara sistematis. Ini dibahas dalam ceramah **"Dhamma Yang Mendalam"**. *Anda akan terbangun!*

Mengetahui apa yang baik dan tidak merupakan tahap pertama dan ini menguatkan pengetahuan. Artikel terakhir diberi judul **"Apa Yang Kita Ingin Lakukan"** membahas subyek ini. Anda akan melihat banyak sub-pembuka seperti *"Keinginan dari pikiran", "Untuk mendapatkan kesempatan melakukan apa yang ingin dilakukan", "Mereka yang berani mengorbankan hidupnya"* dan lain sebagainya. Perenungan mendalam diperlukan saat membaca setiap bagian. Hanya dengan begitu,

anda akan meresapi artinya yang mendalam dan memperoleh pandangan benar. Melalui pandangan benar, kita dibimbing ke jalan yang benar.

Melalui latihan, kita suatu hari akan mencapai kesempurnaan dan kebahagiaan sejati. Pada hari itu, kita akan terbangun. Awan gelap kegelapan batin akan sirna seluruhnya. Manusia baru akan muncul. Untuk orang ini, kita katakan “Apa yang seharusnya dilakukan telah dilakukan.”

“Bangunlah, Dunia!”

Bhikkhu Revata
Vihara Hutan Pa-Auk
18 Agustus 2006

Bagi yang ingin berdana untuk pencetakan buku ini, dana dapat di transfer ke:

Rekening BCA 211 302 227 2
an. Yayasan Hadaya Vatthu.

Info lebih lanjut dapat hubungi ke;
Charles Hardono 0812 105 0996 atau
email ke: charles.hardono@hadayavatthu.org
anumodana

BERDASARKAN DHAMMADESANA

Apa Yang Manusia Lakukan?

Di edit oleh

- Bhikkhu Suññātagasevaka

BERDASARKAN DHAMMADESANA

Apa Yang Manusia Lakukan?

Apa yang manusia lakukan?

Bagaimana anda menjawab pertanyaan ini?

Pikirkan tentang itu. Pertanyaan ini sangat layak untuk direnungkan. Kita dilahirkan ke dunia ini sebagai manusia. Kita hidup untuk jangka waktu yang sangat singkat sebagai manusia. Kemudian suatu hari kita mati, menanggalkan bentuk manusia kita. Perjalanan kita dari lahir sampai mati berlalu sudah. Waktu terbatas. Jadi, apa sebenarnya yang kita, manusia, lakukan dengan hidup kita selama perjalanan singkat ini?

Pertanyaan ini mudah untuk ditanyakan, tapi tidak mudah dijawab. Manusia dari segala lapisan masyarakat berjuang demi kekayaan, ketenaran, pujian umum, kekaguman, kehormatan dan posisi. Mereka mendambakan tujuan-tujuan konvensional ini terutama karena mereka berpendapat bahwa pencapaian ini melambangkan prestasi duniawi. Mereka yang telah mendapatkan atau mewarisi semua ini dianggap sukses dan berpengaruh. Mereka dikagumi karena cara hidup mereka yang terkenal dan diterima di masyarakat. Dengan

berbagai pencapaian duniawi yang 'disahkan dengan konsensus,' mereka mempertahankan tatanan sosial duniawi. Hidup bagi mereka tampaknya aman, nyaman dan terkenal. Namun, jalan hidup ini hanya mengikat mereka pada nafsu keinginan dan kemelekatan, yang memperkokoh status quo. Ada kalangan lain, bagaimanapun, dengan rajin berusaha untuk mengakhiri nafsu keinginan dan kemelekatan. Berenang melawan arus pendapat umum, ini adalah orang yang dikesampingkan oleh dunia secara umum – bahkan terkadang oleh keluarga mereka sendiri. Masyarakat bertanya-tanya mengapa orang waras rela memilih untuk berenang melawan arus pendapat populer.

Perubahan mengancam status quo. Hal ini dapat dirasakan seperti pengabaian kepada mereka yang ditinggalkan. Sanak saudara tidak ingin orang yang mereka cintai berubah. Ketika mereka berpikir mereka tahu apa yang diharapkan satu sama lain, mereka merasa nyaman. Mereka ingin hal-hal tetap sama seperti sediakala.

Bagi mereka yang tingkat pemahamannya terbatas terhadap apa yang dapat mereka ketahui dan lihat dengan indera fisik, akan sulit mengenali atau menerima transformasi besar pada orang lain. Orang seperti itu berpikir bahwa teman-teman mereka atau yang dicintai telah kehilangan akal sehatnya. Jika tidak, mengapa mereka meninggalkan cara-cara lama yang mereka akrabi? Seluruh proses ini membingungkan dan mengancam mereka. Tidaklah sulit untuk membayangkan kerisauan mereka terhadap hal ini.

Manusia dilahirkan dengan nafsu keinginan, hidup dengan nafsu keinginan dan kebanyakan dari kita mati dengan nafsu keinginan. Itulah sebabnya Buddha kita berkata: “nafsu keinginan mengendalikan dunia.” Kita merencanakan kegiatan dan tujuan kita di sekitar nafsu keinginan. Kita memandang tinggi dan mempertahankan nafsu keinginan. Dan, banyak dari kita mencoba sebisa mungkin untuk menghalangi orang lain yang berkeinginan untuk mengakhiri nafsu keinginan, sekalipun hanya untuk mencobanya. Nafsu keinginan adalah resep penderitaan.

Hal ini menimbulkan pertanyaan: Apa yang manusia lakukan? Apa yang benar-benar kita lakukan? Karena ingin tahu jawaban dari pertanyaan ini, saya mencurahkan banyak pemikiran. Jawaban yang benar, bagaimanapun, tidak jelas dan tidak datang dengan mudah.

Jelaslah, kita mempunyai banyak hal yang harus kita lakukan dalam hidup ini daripada sekedar mempertahankan hidup. Sepenting-penting-nya makanan, tempat tinggal, pakaian, dan uang bagi keamanan dan kesejahteraan manusia, namun hal-hal tersebut secara sendiri-sendiri tidak memberikan arti nyata atau tujuan bagi hidup kita.

Saya menyadari bahwa tujuan dari keberadaan manusia bukanlah untuk penumpukan kekayaan atau ketenaran. Kita juga tidak hidup hanya untuk mendapatkan pujian publik, kekaguman, posisi duniawi atau gelar akademik di belakang nama kita. Argumentasi menyatakan bahwa ada lebih banyak hal lain dalam hidup ini, banyak, dan lebih banyak

lagi. Meskipun saya berpikir memahami hal ini, ketika pertama kali memikirkan hal itu, saya tidak benar-benar tahu apa yang harus dilakukan atau apa yang perlu dilakukan. Akhirnya saya belajar bahwa ketika akhirnya tahu apa yang sedang kita lakukan, kita mulai tahu apa yang perlu kita lakukan.

Seperti kebanyakan orang lain, saya mencoba dengan sia-sia menemukan tujuan dan pencapaian melalui pendidikan, namun demikian saya segera menemukan keterbatasan dan batasan-batasannya. Jadi, akhirnya, untuk mencari jawaban yang saya dambakan, saya beralih pada ajaran Sang Buddha Yang Maha Tahu, yang tidak terbatas pengetahuanNya. Ketika saya lakukan, saya benar-benar baru mengetahui dan melihat apa yang kita, manusia, harus lakukan dan apa lagi yang perlu kita lakukan.

Mari kita melihat ke dalam dua pertanyaan penting:

1. Apa yang kita lakukan?
2. Apa lagi yang perlu kita lakukan?

Kedua pertanyaan ini merupakan subyek ceramah malam ini yang berdasarkan pada pilihan-pilihan dari *Saṃyutta Nikāya, Aṅguttara Nikāya, Dhammapādā, Abhidhamma* dan Kitab-Kitab Komentar.

Tugas saya sebagai seorang bhikkhu adalah untuk menyampaikan, sejauh kemampuan terbaik saya, Dhamma sesungguhnya dari Sang Buddha yang indah di awal, indah di tengah dan indah di akhir.

Dengan maksud ini, perkenankan saya memulai dengan pertanyaan pertama: ”Apa yang manusia lakukan?” Ketika saya mengajukan pertanyaan ini pada orang yang berbeda, saya mendapatkan jawaban yang berbeda. Jawaban mereka, tentu saja, bergantung pada apa yang secara pribadi mereka sukai dan apa yang tidak mereka sukai. Namun, saya biasanya mendengar beberapa variasi tema umum, yaitu berusaha mencapai kesuksesan materi, status dan keamanan di dunia. Hasrat mendalam ini menentukan perjalanan hidup mereka. Untuk itu, orang menginginkan pendidikan atau pelatihan yang cukup untuk mempersiapkan mereka bersaing mendapatkan pekerjaan yang baik. Dengan pekerjaan baik, mereka berharap menghasilkan banyak uang, meningkatkan kekayaan dan memperbaiki posisi mereka di masyarakat. Mereka berpikir bahwa ini sebagai cara yang logis untuk maju di dunia dan percaya kebahagiaan akan ditemukan dalam keberhasilan duniawi.

Seperti anda, saya juga seorang manusia, warga negara dunia. Saya benar-benar ingin tahu apa yang kita lakukan di sini dan, lebih khusus, apa yang harus saya lakukan dan mengapa.

Pertanyaan-pertanyaan ini sangat sederhana dan mendalam. Untuk jawaban yang benar bagi pertanyaan ini, seorang Buddha harus muncul di dunia. Dan meskipun Sang Buddha telah lama *Parinibbāna*, ajaran-Nya telah dijaga dan diturunkan selama 2500 tahun terakhir dari satu generasi ke generasi bhikkhu berikutnya - pertama secara lisan, kemudian secara tertulis.

Untungnya, ajaran Sang Buddha tetap murni, bahkan sampai hari ini. Mereka telah secara cermat dicatat dan dijaga dan dapat dipelajari melalui buku-buku. Beberapa sutta mudah dipahami. Yang lainnya lebih sulit untuk dipahami. Untuk ini, peran bhikkhu, yang bisa menyajikan fakta-fakta dengan menghubungkan satu sutta dengan yang lainnya, jelas menjadi penting.

Referensi pertama saya dalam pembicaraan malam ini berasal dari *Devata Saṃyutta* dalam judul *Sagāthā Saṃyutta Vagga*. Judul dari sutta ini adalah *Oghatarana*, yang berarti penyeberangan *(tarana)*-banjir *(ogha)*.

"Pada suatu kesempatan Sang Bhagava tinggal di *Sāvatthi* di Taman Jeta, milik *Anāthapindika*. Pada saat itu, ketika malam telah larut, sesosok dewa dengan keindahan yang menakjubkan, menerangi seluruh Taman Jeta, mendekati Sang Bhagava. Setelah mendekat, dia memberi penghormatan kepada Sang Bhagava, berdiri di satu sisi, dan berkata kepadaNya:

> "Bagaimana, Tuan yang terhormat, Anda menyeberangi banjir?"
>
> "Dengan tidak berhenti dan dengan tidak berjuang Aku menyeberangi banjir yang sulit untuk diseberangi."

Mari kita amati sikap dewa yang disebutkan dalam Kitab-kitab Komentar ini. Pemikiran ini muncul dibenaknya: "Saya tahu Sang Buddha telah menyeberangi banjir dan apa yang diartikan

dengan banjir, tapi saya tidak tahu bagaimana Dia menyeberanginya. Jika Dia memberitahu saya bagaimana Dia menyeberang, saya akan cepat mengerti." pikir dewa itu dengan agak sombong.

Sang Buddha, Maha Tahu dalam segala hal, seseorang yang tahu waktu yang tepat, orang yang tepat, tempat yang tepat dan cara yang tepat untuk berbicara, bisa melihat kesombongan dewa ini. Mengetahui hal ini, Sang Buddha sengaja memberi penjelasan yang samar-samar, sulit untuk dipahami jawabannya. Sang Buddha tahu bahwa dewa tersebut perlu dibuat rendah hati, bahwa ia penuh dengan kesombongan, namun membayangkan dirinya bijaksana. Menyadari bahwa dewa itu tidak akan dapat menembus ajaran kecuali dia terlebih dahulu mengubah sikapnya, Sang Buddha sengaja bermaksud membingungkannya, dalam rangka untuk memangkas kesombongan dirinya. Ini adalah cinta kasih nyata dan menunjukkan kepada kita kasih sayang yang mendalam dari Sang Buddha. Ketika dewa itu mendengar jawaban Sang Buddha dia merasa gelisah, dan karena tidak mampu untuk memahami artinya, ia menjadi lebih rendah hati. Dia kemudian bertanya kepada Sang Buddha pertanyaan lain.

> "Tapi bagaimana, Tuan yang terhormat, bahwa dengan tidak berhenti dan dengan tidak berjuang Anda menyeberangi banjir yang sulit diseberangi."

> Sang Buddha menjawab: "Ketika berdiam diri, Aku tenggelam. Ketika Aku berjuang, Aku hanyut. Maka dari itu, teman, bahwa dengan tidak berhenti dan dengan tidak berjuang, Aku menyeberangi banjir yang sulit untuk diseberangi."

Setelah mendengar jawaban ini, dewa itu menembus arti dari jawaban Sang Buddha, dan pada saat itu ia menjadi *Sotāpanna*.

Meskipun hampir semua sutta yang muncul dalam *Devatā Saṃyutta dari Sagāthā Saṃyutta Vagga* cukup singkat, dewa dan brahma yang berpikiran tajam dapat menembus arti yang sebenarnya dan langsung mendapat manfaat pada akhir mendengarkan ajaran. Kita manusia, bagaimanapun, masih memiliki kesulitan memahami makna mendalam pada sutta ini - bahkan setelah kita membaca dan mempelajarinya. Mereka yang memiliki pengetahuan tentang Abhidhamma tahu apa yang dimaksud dengan banjir, tetapi bagi yang lain tidak.

Ketika saya mulai membaca sutta ini, saya tidak mengerti artinya. Hanya setelah membaca penjelasan Kitab-kitab Komentar, akhirnya saya dapat memahaminya, meskipun masih hanya terbatas pada pemahaman intelektual, bukan realisasi langsung. Untuk mencari tahu apa yang sutta maksudkan adalah cukup sulit, tetapi untuk langsung menembus arti sebenarnya lain lagi ceritanya.

Dalam upaya membantu anda mengetahui apa yang kita manusia lakukan dan apa lagi yang perlu kita lakukan, saya ingin berbagi dengan anda arti mendalam sutta ini.

Pertanyaan pertama dari dewa itu adalah: Bagaimana Anda menyeberangi banjir?

Di sini kita perlu tahu apa yang dimaksud dengan banjir. Ada empat banjir. Keempatnya muncul dalam Abhidhamma. Mereka adalah:

i) banjir nafsu indera *(Kāmogha)*
ii) banjir keinginan-untuk-menjadi *(Bhavogha)*
iii) banjir pandangan salah *(Ditthogha)*
iv) banjir *avijjā (Avijjogha)*

Ogha berarti banjir.

Sama seperti banjir besar alami yang menyapu manusia dan binatang ke laut, demikian juga keempat banjir ini menyapu makhluk hidup ke dalam lautan besar siklus kelahiran- kembali *(saṃsāra)*.

Mari saya jelaskan yang pertama:

i) Banjir nafsu indera *(Kāmogha)*

Ini adalah hasrat dan nafsu untuk lima tali kesenangan indera: bentuk, suara, bebauan, rasa dan sentuhan. Karena inilah, makhluk hidup bisa mengalami kelahiran kembali di alam-alam nafsu-indera: alam manusia, alam dewa dan empat alam sengsara.

Manusia terus menerus mengejar kenikmatan nafsu indera, mencoba memiliki obyek-obyek nafsu indera. Kita sulit untuk tidak tertarik pada mereka dan kita terus menerus sibuk dan asyik mengejar bentukan, suara, bebauan, rasa dan sentuhan yang menyenangkan. Hasrat dan nafsu kita pada mereka tidak pernah surut. Kita percaya bahwa kita tidak bisa hidup tanpa mereka. Bagi sebagian besar dari

kita, pemuasan kerinduan nafsu indera menjadi tujuan utama kehidupan kita.

Pada masa Sang Buddha ada lima raja dipimpin oleh Raja Pasenadi dari Kosala. Kelima raja itu benar-benar menikmati diri mereka sendiri dengan lima tali kesenangan indera ketika pertanyaan timbul dalam diri mereka: Apa yang paling utama dari semua kesenangan nafsu indera?

Ada yang berkata: “Bentuk adalah kesenangan nafsu indera yang utama”. Ada yang mengatakan: “Suara adalah kesenangan nafsu indera yang utama”. Ada yang berkata: “Bebauan adalah kesenangan nafsu indera yang utama”. Ada yang mengatakan: “Rasa adalah kesenangan nafsu indera yang utama” . Dan ada yang berkata: “Sentuhan adalah kesenangan nafsu indera yang utama.”

Karena raja-raja tersebut tidak mampu saling meyakinkan, Raja Pasenadi dari Kosala berkata kepada mereka: “Ayo, Tuan-tuan terhormat, mari kita kunjungi Sang Bhagava dan menanyakan hal ini. Dari jawaban Sang Bhagava, kita kemudian harus mengingatnya.”

“Baiklah, Tuan,” jawab raja-raja tersebut. Kemudian kelima raja, dipimpin oleh Raja Pasenadi, mendatangi Sang Bhagava, memberi hormat kepadaNya dan duduk di satu sisi. Begitu mereka duduk Raja Pasenadi menceritakan seluruh diskusi mereka kepada Sang Bhagava, dan bertanya: “Bhante, apakah kesenangan nafsu indera yang utama”?

"Raja agung, Aku katakan bahwa apa yang utama di antara lima tali kesenangan nafsu indera ditentukan oleh apa saja yang paling disenangi. Bentuk-bentuk tertentu yang menyenangkan bagi seseorang, raja agung, tidak menyenangkan bagi yang lain. Ketika seseorang senang dan puas dengan bentuk-bentuk tertentu, maka ia tidak merindukan bentuk-bentuk lain yang lebih tinggi atau lebih agung daripada bentuk-bentuk tersebut. Bagi dia bentuk-bentuk tersebut adalah yang tertinggi; baginya bentuk-bentuk tersebut tak tertandingi".

Sang Buddha menjelaskan dengan cara yang sama untuk obyek-obyek lainnya.

Kita bisa membayangkan bahwa raja-raja tersebut menikmati setiap jenis kesenangan nafsu indera, tapi apa yang benar-benar ingin mereka ketahui adalah kesenangan nafsu indera yang paling utama dari semua kesenangan nafsu indera yang ada.

Orang dari berbagai usia membenamkan diri dalam kenikmatan indera. Mengapa orang menginginkan kekayaan, ketenaran, dan status? Hal ini karena hasrat dan nafsu terhadap kesenangan nafsu indera. Mereka percaya bahwa dengan kekayaan dan kekuasaan, mereka akan memiliki keamanan dan kebahagiaan hidup dan mampu memenuhi semua keinginan mereka.

Dari sudut pandang duniawi, kita melihat kebanyakan manusia hidup dan mati dalam cengkeraman keinginan dan nafsu indera mereka. Mereka hanyut dalam banjir indera. Mereka sedang tenggelam di dalamnya. Hal ini menjadi sulit bagi mereka untuk menyeberang.

ii) Banjir keinginan-untuk-menjadi *(Bhavogha)*

Ini adalah nafsu dan keinginan-untuk-menjadi pada *rūpa-brahma* (brahma bermateri-halus) dan *arūpa-brahma* (brahma tak-bermateri) dan juga kemelekatan terhadap *jhāna* (konsentrasi penyerapan) yang dapat menyebabkan kelahiran kembali di alam-alam brahma.

Di sini, di Vihara Hutan Pak-Auk, banyak meditator mengembangkan konsentrasi melalui 'kesadaran pada pernafasan'. Ketika mereka telah mengembangkan konsentrasi melalui 'kesadaran pada pernafasan' *ānāpānasati,* mereka akhirnya dapat masuk ke konsentrasi penyerapan yang sangat mendalam. Meditator yang telah mencapai tingkat konsentrasi ini mengalami tahapan semakin dalamnya suatu konsentrasi yang dikenal sebagai jhāna pertama, kedua, ketiga dan keempat

Menurut Sang Buddha, orang yang terkonsentrasi, tahu dan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Jadi, setelah mengembangkan konsentrasi penyerapan yang kuat sampai dengan jhāna keempat, meditator diberikan petunjuk dalam praktik meditasi Empat Unsur sehingga mereka dapat mengetahui dan melihat materi yang paling hakiki seperti apa adanya.

Ketika meditator secara sistematis dapat membedakan empat unsur yang membentuk tubuh, konsentrasi akan menjadi lebih baik dan tubuh mulai memancarkan cahaya. Dengan praktik terus menerus, cahaya ini (yang sering pertama kali terlihat sebagai abu-abu) mulai berubah dari

abu-abu menjadi putih. Akhirnya, menjadi terang dan cerah sampai seluruh tubuh terlihat sebagai bongkahan cahaya terang. Pada waktunya persepsi ini akan pecah menjadi partikel yang sangat kecil, yang disebut *rūpa-kalāpa*. Dengan praktik terus menerus meditator melihat 8, 9 dan 10 jenis materi dalam setiap *rūpa-kalāpa*. Jenis materi 8, 9 dan 10 ini adalah materi paling hakiki dari tubuh jasmani.

Setelah meditator mampu mengetahui dengan jelas empat unsur internal sampai dengan realitas yang paling hakiki, mereka kemudian melanjutkan melihat empat unsur secara eksternal. Mereka melihat semua benda hidup dan benda mati eksternal sebagai rúpa-kalápa, muncul dan padam dengan cepatnya. Pada titik ini, mereka tidak lagi melihat pria, wanita, pohon atau bentuk konvensional lainnya, melainkan hanya melihat *rūpa-kalāpa* yang muncul dan padam dengan cepat. Mereka kemudian melihat materi seperti apa adanya, seperti apa yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Selanjutnya, meditator beralih pada analisa batin yang paling hakiki. Dengan latihan ini mereka benar-benar akan mengetahui dan melihat proses batin yang muncul dan padam dalam rangkaian momen pikiran, dengan kesadaran dan faktor batin yang berhubungan hadir di setiap momen. Ini terjadi dengan sangat cepat.

Ketika meditator mengetahui dan melihat materi dan batin yang paling hakiki sebagaimana adanya, yang muncul dan padam dengan cepat, mereka sering berkesimpulan bahwa hidup benar-benar adalah penderitaan. Mereka berkata, “Kami tidak

ingin adanya kehidupan lagi." Saya kadang-kadang bertanya kepada mereka, jika mereka tidak dapat membuat akhir dari penderitaan di kehidupan mereka saat ini, di mana mereka ingin terlahir kembali? Mereka mengatakan bahwa mereka ingin terlahir kembali di alam brahma. Mereka percaya bahwa kehidupan di alam brahma akan membawa mereka bebas dari berbagai penderitaan, karena *rūpa-brahma* (brahma bermateri-halus) hanya memiliki unsur peka mata dan unsur peka telinga namun tidak memiliki unsur peka hidung, unsur peka lidah atau unsur peka jasmani. Ini berarti bahwa mereka terlepas dari keinginan dan nafsu untuk bebauan, rasa dan sentuhan. Kontras dengan bagaimana laparnya kita manusia terhadap kesenangan nafsu indera ini.

Para meditator bijaksana yang memiliki rasa urgensi, menjadi sadar akan masalah yang ditimbulkan oleh unsur-unsur peka ini. Misalkan, meditator telah menguasai konsentrasi jhāna pertama sehingga dapat masuk jhāna pertama kapan saja dikehendaki. Jika dia bisa masuk ke jhāna pertama pada saat menjelang kematian, ia akan terlahir di alam brahma jhāna pertama .

Banjir keinginan-untuk-menjadi adalah kemelekatan untuk hidup di alam brahma dan pada konsentrasi jhāna. Karena hasrat dan nafsu pada *rūpa-brahma dan arūpa-brahma* dan karena keterikatan pada jhāna, makhluk-makhluk tersapu arus banjir keinginan-untuk-menjadi. Mereka tenggelam di dalamnya. Ini membuat mereka sulit untuk menyeberang.

iii) Banjir pandangan salah *(Ditthogha)*

Ada enam puluh dua pandangan salah (lihat *Brahmajāla Sutta, Dīgha Nikāya*); di antaranya yang paling penting yang perlu kita lepaskan adalah 'pandangan salah tentang identitas diri'. Karena pandangan salah ini, kita menderita dan beresiko jatuh ke salah satu dari empat alam menyedihkan. Jadi, praktik tambahan diperlukan, dalam rangka untuk menghapus pandangan salah tentang identitas-diri.

Setelah meditator bisa langsung membedakan materi dan batin yang paling hakiki, mereka beralih ke praktik "Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan" (***Paticcasamuppāda***). Dengan praktik ini, akan datang pengetahuan langsung dari sebab dan akibat. Setelah mereka secara langsung melihat sebab dan akibat, mereka melanjutkan ke meditasi pandangan terang. Pada tahap meditasi pandangan terang inilah mereka memeriksa tiga karakteristik ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa-diri sepanjang keseluruhan batin-materi yang rumit. Ketika pandangan terang seorang meditator sudah matang, Jalan Kebijaksanaan muncul. Pada titik ini, dia melihat Nibbāna. Materi dan batin menjadi padam.

Ketika Jalan Kebijaksanaan muncul, kekotoran batin dimusnahkan tahap demi setahap. Dengan pencapaian Jalan Pertama datanglah Pemasuk Arus, buah pertama pencerahan. Seseorang menjadi *Sotāpanna*. Pada saat pencapaian mendalam ini, kekotoran batin pada identitas-diri, keragu-

raguan dan kemelekatan akan upacara dan ritual dimusnahkan untuk selamanya. Orang yang telah mencapai Pemasuk Arus tahu dan melihat cara kerja kekotoran batin mereka dengan jelas. Mereka mengerti 'pandangan salah' sebagai kemelekatan kasar ataupun halus akan kepercayaan konsep 'aku', 'diriku' atau 'milikku'. Mereka tidak lagi melihat keserakahan sebagai keserakahan 'ku' atau kebencian sebagai kebencian 'ku'. Dan, mereka tidak lagi merugikan diri sendiri dengan sengaja atau dengan kesadaran melakukan perbuatan fisik dan ucapan yang dapat menyebabkan kelahiran kembali di salah satu alam menyedihkan.

Bagi kebanyakan orang, bagaimanapun, banjir pandangan salah mempesonakan. Seperti robot yang diprogram, kita terus memanjakan diri dalam perbuatan tidak baik meskipun niat terbaik kita adalah tidak melakukannya. Kita tidak benar-benar ingin berubah dan kita tidak memahami kebenaran tentang mengapa kita perlu berubah. Hal ini mengarah ke siklus penderitaan tak berujung di dalam empat alam menyedihkan.

Karena pandangan salah ini, banyak makhluk yang tak terhitung jumlahnya tersapu dalam banjir pandangan salah. Mereka tenggelam di dalamnya. Ini membuat mereka sulit untuk menyeberang.

iv) Banjir *avijjā (Avijjogha)*

Ini adalah tidak mengetahui Empat Kebenaran Mulia: *kebenaran tentang penderitaan, asal mula*

penderitaan, padamnya penderitaan dan cara menuju padamnya penderitaan

Memahami batin dan materi yang paling hakiki dengan jelas adalah untuk langsung mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia Pertama, kebenaran tentang penderitaan.

Memahami sebab dan akibat adalah untuk langsung mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia Kedua, asal mula penderitaan.

Merealisasi tiada-kematian, Nibbāna, adalah untuk langsung mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia Ketiga, padamnya penderitaan.

Untuk dapat langsung mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia Pertama, Kedua dan Ketiga, perlu untuk melakukan latihan moralitas, konsentrasi dan meditasi pandangan terang. Kebenaran Mulia Keempat adalah mempraktikkan jalan menuju padamnya penderitaan.

Menurut Sang Buddha, secara konvensional kita melihat pria, wanita, anjing, dewa dan sebagainya. Tetapi pada akhirnya tidak ada sesuatu apa pun. Hanya ada batin dan materi yang paling hakiki.

Mereka yang telah menembus batin dan materi yang paling hakiki, mengetahui dan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Mereka setuju dengan Sang Buddha. Mereka menghormati Dhamma. Mereka memandang Sangha dengan hormat. Pandangan Benar menyinari hidup mereka.

Apakah anda pernah bertanya mengapa kita dilahirkan sebagai pria atau perempuan? Di sekeliling kita, kita melihat pria dan wanita, anjing, ayam, dan burung. Mengapa kita lahir sebagai manusia dan mereka lahir sebagai anjing, ayam atau burung? Penyebabnya adalah *avijjā (Ketidaktahuan Empat Kebenaran Mulia)*. Untuk membuat ini menjadi lebih dapat dimengerti, saya akan bercerita tentang praktik meditator yang menembus penyebab masa lalu yang berakibat terhadap hasil masa hidupnya kini.

Dia adalah seorang wanita berpendidikan yang tinggal di sebuah kota besar.

Ketika dia bisa melihat langsung penyebab kehidupannya sekarang, ia melihat sebuah kejadian yang terjadi pada saat menjelang kematiannya di kehidupan sebelumnya. Dia mempersembahkan buah-buahan pada seorang bhikkhu (ini adalah perbuatan yang baik). Dalam kehidupan itu, ia adalah seorang wanita desa yang miskin, tak berpendidikan, yang merasa kesal dan tak puas dengan kondisi hidupnya. Saat ia sedang melakukan persembahan untuk bhikkhu itu, ia menginginkan menjadi seorang wanita berpendidikan.

Bayangan kejadian itu (mempersembahan buah-buahan kepada bhikkhu itu, sambil berharap untuk menjadi seorang wanita berpendidikan) muncul pada dirinya saat menjelang ajal, seakan-akan ia menghidupkan kembali kejadian itu. Keinginan inilah, obyek saat menjelang kematiannya yang menciptakan hasil yang diinginkan dalam kehidupan saat ini. Dalam kasusnya, ada lima penyebab yang menghasilkan akibat ini.

Mereka adalah:

1. *Avijjā* (Ketidaktahuan Empat Kebenaran Mulia): Pemikiran khayalnya menciptakan kepercaya-an bahwa seorang perempuan berpendidikan hidup di sebuah kota besar benar-benar ada.

2. *Tanhā* (nafsu keinginan): hasrat menjalani ke-hidupan sebagai seorang wanita berpendidikan menciptakan nafsu keinginan yang kuat;

3. *Upādāna* (kemelekatan yang kuat): Memegang gagasan menjalani kehidupan sebagai seorang wanita berpendidikan menciptakan kemelekat -an yang kuat.

4. *Kusala sankhāra* (bentuk-bentuk berkehendak): Niat baiknya mempersembahkan buah-buahan pada seorang bhikkhu menciptakan bentuk-bentuk berkehendak.

5. *Kamma*: perbuatan-perbuatan sebelumnya (baik dalam kehidupan ini atau kehidupan masa lalu) muncul kembali saat menjelang kematian nya, seakan-akan ia menghidupkan mereka lagi. Secara teknis, ini adalah karma.

Kita bisa melihat, dalam contoh ini, hubungan antara banjir *avijjā*, banjir pandangan salah dan banjir nafsu indera. Tidak mengetahui Empat Kebenaran Mulia adalah *avijjā*, menyebabkan kemelekatan akan hasrat muncul – dalam kasus wanita ini, keinginannya untuk hidup sebagai seorang perempuan yang berpendidikan. Disebabkan *avijjā*, kita, manusia terekspos pada bahaya yang tak terduga. Untuk jelasnya, saya akan menyampaikan sebuah cerita pada anda.

Suatu hari seorang suami dan istri berangkat melintasi gurun. Persediaan makanan mereka terbatas, karena tidak memiliki cukup makanan dan minuman selama perjalanan, mereka segera merasa lelah dan lemah. Untungnya, mereka tiba di sebuah desa di mana seorang pria yang baik hati menawarkan mereka makanan yang disiapkan dengan baik. Sang suami begitu lapar sehingga dia makan dengan rakusnya. Pada saat yang sama, penduduk desa itu memberi makan pada anjingnya dengan makanan yang sama seperti yang dia tawarkan untuk suami dan istri yang kelaparan itu.

Melihat ini, pikiran muncul di benak suami yang telah menderita begitu banyak dalam perjalanannya melintasi gurun dan marah tentang kondisi hidupnya: “Oh, lebih baik menjadi anjing.”

Dengan pemikiran ini dalam pikirannya, ia melanjutkan makan hingga membuat dirinya sakit dan meninggal saat itu juga. Dalam kehidupan berikutnya, ia terlahir kembali sebagai seekor anjing.

Disebabkan *avijjā*, orang yang tertipu, percaya bahwa anjing benar-benar ada dan *tanhā* (nafsu keinginan) muncul.

Disebabkan *tanhā* (nafsu keinginan), maka *upādāna* (kemelekatan yang kuat) muncul.

Disebabkan *upādāna* (kemelekatan yang kuat), maka *akusala-sankhāra* (bentuk-bentuk berkehendak tidak baik) muncul.

Disebabkan *akusala-sankhāra* (bentuk-bentuk berkehendak tidak baik), maka kamma buruk muncul.

Disebabkan semua ini, orang itu dilahirkan kembali sebagai seekor anjing.

Itulah sebabnya saya katakan, 'manusia terekspos pada banyak bahaya tak terduga karena tidak mengetahui Empat Kebenaran Mulia'.

Misalkan ada seorang tahanan di sebuah ruangan kecil dengan jendela yang sangat kecil. Karena hidupnya sangat tidak menyenangkan, ketika ia melihat seekor burung terbang di luar jendela, pikiran seperti ini mungkin timbul dalam dirinya, "Lebih baik menjadi burung." Jika karma ini menjadi obyek saat menjelang kematiannya, ia akan terlahir kembali sebagai seekor burung di kehidupan berikutnya.

Karena tidak tahu Empat Kebenaran Mulia, kita melekat pada yang baik dan buruk, superior dan inferior, kerupawanan dan kejelekan.

Disebabkan *avijjā*, kita mempunyai nafsu keinginan akan kehidupan, tidak peduli di mana. Pada umumnya sebagian besar dari kita, tidak peduli apakah itu kehidupan di alam manusia, alam dewa atau alam brahma. Hasrat kita akan kehidupan sangatlah kuat, dan kenyataannya bahkan kita percaya bahwa kehidupan di salah satu alam sengsara lebih baik daripada tidak ada kehidupan sama sekali.

Adalah benar bahwa banjir nafsu indera *(kāmogha)*, banjir keinginan-untuk-menjadi *(bhavogha)*, banjir pandangan salah *(ditthogha)* dan banjir *avijjā (avijjogha)* adalah banjir-banjir yang sulit untuk diseberangi.

Satu mengondisikan yang lain, yaitu, satu memperkuat dan mempengaruhi yang lain dan membuatnya lebih kuat. Satu mencemari yang lain, atau satu mendukung yang lain. Ini adalah hubungan dari empat banjir.

Kita melihat kata ‘berhenti’ dan ‘berjuang’ pada jawaban Sang Buddha kepada dewa tersebut. Sekarang kita semua tahu apa yang dimaksud dengan banjir, apakah anda memahami apa yang dimaksud Sang Buddha?

Yang dimaksud dengan ‘berhenti’ adalah untuk berhenti melakukan perbuatan tidak baik yang mengarah pada empat alam menyedihkan.

Yang dimaksud dengan ‘berjuang’ adalah untuk terus melakukan perbuatan baik yang mengarah kembali ke alam manusia, dewa atau brahma.

Untuk lebih jelasnya, mari kita lihat bagaimana kebanyakan manusia menjalani kehidupan. Apa yang mereka lakukan.

Apakah mereka umumnya melakukan perbuatan ‘baik’ atau ‘tidak baik’? Tidak baik! Benar?

Perkenankan saya mengajukan pertanyaan lain:

Apakah orang benar-benar mengetahui perbedaan antara ‘baik’ dan ‘tidak baik’? Banyak yang akan berkata, ya, tentu saja - bahkan orang awam mengetahui perbedaan antara ‘baik’ dan ‘tidak baik’. Apakah anda setuju?

Mari saya kutip beberapa kata-kata Sang Buddha. Pada suatu waktu Sang Buddha ditanya mengapa, ketika semua orang ingin menjadi bahagia, kebanyakan orang tidak bahagia? Sang Buddha menjawab itu disebabkan oleh 'kecemburuan' dan 'kekikiran'.

Karena kekotoran batin ini, banyak orang mencari kebahagiaan untuk diri mereka sendiri, namun mengabaikan kesejahteraan orang lain, bahkan sampai menyebabkan kerugian bagi orang lain. Mencari kebahagiaan dengan cara yang salah, akan membawa sedikit kebahagiaan dan lebih banyak penderitaan. Yang paling menyedihkan tentang hal ini adalah orang seperti ini tidak menyadari bahwa mereka salah, karena mereka tidak bisa membedakan antara apa yang 'baik' dan apa yang 'tidak baik'. Anda mungkin tidak setuju. Jika demikian, biarkan saya ajukan beberapa pertanyaan lagi.

Di pagi hari ketika anda membaca koran, apa yang diajarkan koran yang anda baca? Di malam hari ketika anda duduk menonton televisi, apa yang TV ajarkan? Ini bukan bersifat pribadi. Media mengajarkan kita bagaimana memperbesar (menyulut) keserakahan kita. Kita dibombardir dengan pesan tanpa akhir bahwa kalau kita memupuk dan memuaskan kesenangan nafsu indera, kita akan menemukan kebahagiaan. Media juga mempromosikan dan mengagungkan kekerasan. Dalam mengejar kepuasan nafsu indera, kekerasan sering dilakukan. Singkatnya, surat kabar dan TV diisi dengan berita yang umumnya meningkatkan keserakahan, kemarahan dan khayalan kita. Di bawah pengaruh kuat mereka, banyak orang tersesat dan menempuh jalan yang salah.

Tapi apakah kesalahan tersebut benar-benar ada pada apa yang diumpankan media massa? Sebenarnya, mereka hanya menyediakan apa yang diinginkan dan dipikirkan oleh kebanyakan orang sebagai hal yang baik. Tapi apa yang baik atau tidak baik, tidak selalu tergantung pada apa yang kita pikirkan. Sang Buddha menunjukkan hal ini dalam banyak sutta.

> Ada seorang manajer panggung dan aktor terkenal bernama *Tālāputa* pergi menemui Sang Buddha. Dia mengatakan kepada Sang Buddha bahwa gurunya mengatakan, karena para aktor membuat orang tertawa dengan cerita-cerita fiktif mereka, setelah kematian mereka akan terlahir kembali dalam kumpulan *'dewa tertawa'*. Dia menanyakan pendapat itu kepada Sang Buddha. Sang Buddha menyuruhnya untuk tidak menanyakan hal itu. Namun, manajer panggung itu bersikeras dan menanyakan pertanyaan yang sama tiga kali. Kemudian Sang Buddha mengatakan kepadanya, jika karmanya telah matang, ia akan terlahir kembali di *'neraka tertawa'*. Alasannya adalah ia membawa kebahagiaan tidak murni dan tercemar bagi banyak orang, dan membuat keserakahan, kemarahan, khayalan mereka meningkat.

Dengan demikian, salah satu manfaat ajaran Buddha adalah memberikan manusia pengetahuan tentang apa yang baik dan apa yang tidak baik. 'Pandangan Benar' seperti ini adalah faktor yang sangat penting untuk kesejahteraan pribadi kita serta orang lain. Hanya dengan 'Pandangan Benar' kita dapat mengetahui bagaimana berjalan di jalan

yang benar. Sebagai contoh, setelah mendengarkan jawaban Sang Buddha, manajer panggung *Tālāputa* mengakhiri karir aktingnya dan menjadi seorang bhikkhu dan berlatih meditasi. Tak lama kemudian, ia mencapai tingkat kesucian Arahat.

Tanpa pandangan benar, seseorang sering bertindak berdasarkan kegelapan batin *(moha)*, mengejar kenikmatan nafsu indera, menginginkan nama dan ketenaran, minum dan berjudi. Pemanjaan diri yang tak terkendali menyebabkan penderitaan. Di sisi lain, orang dengan pandangan benar terlibat dalam perbuatan yang baik, seperti memberikan dana, berlatih melakukan aturan moralitas, menumbuhkan cinta kasih dan kasih sayang, dan memurnikan pikirannya melalui meditasi. Hal ini menuju kebahagiaan.

Dalam *Dhammapādā* ayat 316 dan 317, Sang Buddha mengatakan:

> ‘Mereka yang malu pada apa yang sebenarnya tidak memalukan, dan sebaliknya tidak merasa malu pada apa yang sebenarnya memalukan, maka orang yang menganut pandangan salah seperti ini akan masuk ke alam menyedihkan.’
>
> ‘Mereka yang merasa takut pada apa yang sebenarnya tidak menakutkan, dan sebaliknya tidak takut pada apa yang sebenarnya menakutkan, maka orang yang menganut pandangan salah seperti ini akan masuk ke alam menyedihkan.’

Kata-kata Sang Buddha adalah refleksi dari era modern kita. Misalnya, orang miskin banyak yang malu

pada kemiskinan mereka dan orang kaya banyak yang bangga terhadap kekayaan mereka; orang yang tidak menarik malu terhadap kejelekan mereka dan orang cantik bangga akan kecantikan mereka. Tapi apakah uang dan kecantikan menjadi tolok ukur dari apa yang memalukan dan apa yang tidak memalukan? Tentu saja tidak! Dalam kedua kasus ini, jika seseorang berbudi luhur, maka tidak ada yang harus dirasakan memalukan, tetapi jika orang itu tidak bermoral, walaupun ia sangat kaya dan rupawan tidak ada yang bisa dibanggakan. Mengetahui hal ini anda harus selalu memeriksa apakah yang akan anda lakukan baik atau tidak baik.

Saya berharap ini membantu anda untuk melihat bagaimana orang sesungguhnya tidak tahu perbedaan antara apa yang baik dan tidak baik. Umumnya, apa yang mereka sukai, mereka anggap benar (baik). Apa yang mereka tidak sukai, mereka anggap salah (tidak baik). Tapi baik dan tidak baik, tidak dapat diketahui dari suka dan tidak suka. Benar tidak bisa menjadi salah; salah tidak bisa menjadi benar. Baik itu sendiri adalah baik; tidak baik adalah tidak baik. Preferensi pribadi tidak bisa mengubahnya.

Kembali ke sutta, pertanyaan kedua dari dewa itu adalah:

> “Bagaimana, Tuan yang terhormat, bahwa dengan tidak berhenti dan dengan tidak berjuang Anda menyeberangi banjir yang sulit diseberangi?
>
> “Sang Buddha menjawab pertanyaan ini dengan mengatakan: “Ketika Aku berhenti, maka Aku tenggelam, tetapi ketika Aku berjuang, Aku

> akan hanyut. Teman, adalah dengan cara ini, bahwa dengan tidak berhenti dan dengan tidak berjuang, Aku menyeberangi banjir yang sulit diseberangi."

"Ketika Aku berhenti, maka Aku tenggelam" berarti jika seseorang melakukan perbuatan tidak baik, ia jatuh ke dalam empat alam menyedihkan. *"Tapi ketika Aku berjuang, maka Aku akan hanyut"* berarti jika seseorang melakukan perbuatan yang baik, ia masih akan terlahir kembali sebagai dewa atau manusia atau brahma. Adalah dengan cara tidak berhenti dan dengan tidak berjuang Dia menyeberangi banjir.

Menurut Sang Buddha: Pada hakikatnya, pikiran sebenarnya murni, tetapi karena faktor-faktor batin yang berhubungan, yang tidak baik seperti keserakahan, kebencian, khayalan, kebanggaan, kecemburuan dan kekikiran, seseorang menjadi kotor. Ia condong selalu melakukan perbuatan tidak baik. Di antara keseluruhan faktor-faktor batin yang tidak baik, keserakahan, yang merupakan nafsu keinginan, yang mengendalikan dunia. Itulah sebabnya mengapa kita melihat orang di seluruh dunia berbaris di jalan-jalan menuntut apa yang mereka inginkan. Ada yang mencari upah yang lebih baik, yang lain untuk balas dendam, beberapa menuntut hukuman kejam dan di luar kebiasaan, yang lain mendukung pembunuhan yang diotorisasi atau perubahan politik, beberapa ingin perubahan sistem pendidikan. Beberapa bahkan menuntut hak untuk memilih atau melakukan aborsi. Semua tuntutan ini berakar pada kelaparan terhadap nafsu indera dan ingin agar pandangan dan pemikiran pribadi mereka mendapatkan pengesahan. Sudah

tentu tidak mungkin memenuhi semua tuntutan tersebut. Namun ketika orang tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, mereka bereaksi dengan penuh kemarahan dan menjadi kecewa. Kebencian timbul dalam pikiran mereka. Sebaliknya, ketika mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan, mereka bahagia dan bangga terhadap diri mereka sendiri. Jika orang lain berhasil, bagaimanapun, kecemburuan sering muncul. Tapi, jika mereka sendiri yang sukses, apa yang mereka lakukan? Mereka cenderung menjadi sombong. Dari pagi sampai malam orang menghabiskan jam demi jam dalam perbuatan tidak baik melalui tubuh, ucapan dan pikiran. Apakah kita masih harus merasa aneh mengapa kita semua menderita sedemikian rupa?

Antara kelahiran dan kematian, kita sebagian besar hidup di rumah-rumah keserakahan, kebencian, khayalan, kecemburuan, kebanggaan, dan kekikiran. Ini adalah rumah yang benar-benar buruk bagi kita. Bahkan meskipun kita hidup di rumah-rumah yang secara fisik kita sebut rumah, untuk sebagian besar dari kita, rumah kita yang sebenarnya adalah tempat tinggal dari keserakahan, kebencian, khayalan, kebanggaan, kecemburuan dan kekikiran. Kekotoran batin utama ini ikut dengan kita saat lahir, dan mereka menimbulkan kesulitan sepanjang hidup kita. Sebagian besar dari kita, sayangnya, terjebak dalam genggaman mereka. Mereka memang telah menjadi rumah kita yang sebenarnya.

Kitab Komentar *Dhammapādā* mengatakan:

> *Untuk yang lalai, empat alam menyedihkan adalah seperti rumah permanen mereka.*

Seperti kita semua ketahui, kita sering tinggal hanya untuk beberapa waktu, di mana kita hanya sebagai pengunjung. Adalah wajar bagi kita untuk kembali ke rumah kita.

Dengan cara yang sama, alam manusia dan dewa adalah tempat sementara yang kita kunjungi, hanya ketika waktunya sudah matang. Cepat atau lambat, bersama dengan kekotoran batin kita, kita harus kembali ke rumah kita yang sebenarnya, di suatu tempat di empat alam menyedihkan.

Kesempatan untuk lahir di alam bahagia atau sengsara dengan jelas dinyatakan oleh Sang Buddha. *Mahāvagga Saṃyutta* menyebutkan:

> Pada suatu kesempatan, Sang Bhagava mengambil sedikit tanah pada ujung kukuNya dan menyampaikan kepada para bhikkhu sebagai berikut:
>
> "Bagaimana menurutmu, bhikkhu, mana yang lebih banyak: "Tanah yang hanya sedikit di ujung kukuKu atau tanah di bumi"?
>
> "Bhante, di bumi lebih banyak. Tanah yang diambil oleh Sang Bhagava pada ujung kuku sangat tak berarti. Dibandingkan dengan bumi, sedikit tanah yang Sang Bhagava ambil di ujung kuku tidak dapat dibandingkan sama sekali, bahkan tidak sepersekian pun."
>
> "Demikianlah, bhikkhu, sangat sedikit makhluk yang ketika mereka meninggal sebagai manusia, dilahirkan kembali sebagai manusia. Tetapi lebih banyak makhluk yang ketika

mereka meninggal sebagai manusia, terlahir kembali di neraka."

"Mengapa? Karena, bhikkhu, mereka tidak melihat Empat Kebenaran Mulia. Empat yang mana? Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang Padamnya Penderitaan. Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Padamnya Penderitaan."

"Oleh karena itu, bhikkhu, usaha keras harus dilakukan untuk memahami:
'Ini adalah penderitaan' ,
usaha keras harus dilakukan untuk memahami:
'Ini adalah asal mula penderitaan',
usaha keras harus dilakukan untuk memahami :
'Ini adalah padamnya penderitaan',
usaha keras harus dilakukan untuk memahami:
'Ini adalah cara menuju padamnya penderitaan'.

Sang Buddha kemudian melanjutkan: "Demikian juga, para bhikkhu, sedikit makhluk yang ketika mereka meninggal dunia sebagai manusia, dilahirkan kembali di antara manusia atau para dewa. Tetapi lebih banyak makhluk yang ketika mereka meninggal sebagai manusia, dilahirkan kembali di neraka, di alam binatang, atau di alam hantu."

"Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang ketika mereka meninggal sebagai dewa, dilahirkan kembali di antara para dewa atau

manusia. Tetapi lebih banyak makhluk yang ketika mereka meninggal sebagai dewa, dilahirkan kembali di neraka, di alam binatang, atau di alam hantu."

"Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang ketika mereka meninggal dari neraka, terlahir kembali di antara manusia atau para dewa. Tetapi lebih banyak makhluk yang ketika mereka meninggal dari neraka, terlahir kembali di neraka, di alam binatang, atau di alam hantu."

"Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang ketika mereka meninggal dari alam binatang, terlahir kembali di antara manusia atau para dewa. Tetapi lebih banyak makhluk yang ketika mereka meninggal dunia dari alam binatang, terlahir kembali di neraka, di alam binatang, atau di alam hantu."

"Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang ketika mereka meninggal dari alam hantu, dilahirkan kembali di antara manusia atau para dewa. Tetapi lebih banyak makhluk yang ketika mereka meninggal dari alam hantu, dilahirkan kembali di neraka, di alam binatang, atau di alam hantu."

Mengapa? Karena mereka belum melihat Empat Kebenaran Mulia! Karena tidak mengetahui Empat Kebenaran Mulia, kita hidup sebagian besar di rumah keserakahan, kebencian, khayalan, kebanggaan, kecemburuan dan kekikiran. Ini adalah alasan mengapa sedikit yang terlahir kembali di antara manusia dan para dewa, tetapi lebih banyak lagi yang

terlahir di neraka, di alam binatang, atau di alam hantu.

Menurut Sang Buddha: “Sedikit makhluk yang menjauhkan diri dari anggur, minuman keras, dan zat memabukkan yang merupakan dasar untuk kelalaian. Tetapi lebih banyak makhluk yang tidak berpantang dari anggur, minuman keras, dan zat memabukkan yang merupakan dasar untuk kelalaian.”

“Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang menghormati ibu dan ayah mereka. Tetapi lebih banyak makhluk yang tidak menghormati ibu dan ayah mereka.”

“Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang menghormati pertapa. Tetapi lebih banyak makhluk yang tidak menghormati pertapa.”

“Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang menghargai para tetua di keluarga mereka. Tetapi lebih banyak makhluk yang tidak menghormati para tetua mereka di keluarga mereka.”

“Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang berpantang dari penghancuran kehidupan. Tetapi lebih banyak makhluk yang tidak berpantang dari penghancuran kehidupan.”

“Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang berpantang dari mengambil apa yang tidak diberikan. Tetapi lebih banyak makhluk yang tidak menjauhkan diri dari mengambil apa yang tidak diberikan.”

> "Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang berpantang dari perbuatan seks salah. Tetapi lebih banyak makhluk yang tidak berpantang diri dari perbuatan seks salah."
>
> "Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang berpantang dari ucapan salah dan berbicara memecah-belah. Tetapi lebih banyak makhluk yang tidak menjauhkan diri dari ucapan salah dan berbicara memecah-belah."
>
> "Demikian juga, bhikkhu, sedikit makhluk yang berpantang dari ucapan kasar dan obrolan kosong. Tetapi lebih banyak makhluk yang tidak menjauhkan diri dari ucapan kasar dan obrolan kosong."

Sangat sedikit orang yang melaksanakan perbuatan baik. Sebaliknya, banyak manusia terlibat dalam perbuatan tidak baik. Seperti yang Sang Buddha tekankan, jumlah orang yang melakukan perbuatan baik seperti sedikit tanah pada ujung kukuNya dan orang yang terlibat dalam perbuatan yang tidak baik sangat banyak seperti tanah di bumi. Sedikit yang bisa terlahir kembali di antara manusia ataupun dewa.

Kebanyakan orang di bumi ini akan terlahir di neraka, di alam binatang, atau di alam hantu. Mengapa? Pintu ke alam sengsara terbuka oleh perbuatan tidak baik yang kita lakukan dalam kehidupan ini.

Apa yang terjadi jika kita jatuh ke empat alam menyedihkan? Ini dijelaskan dalam sutta bernama 'Yoke With A Hole' (Luku dengan Sebuah Lubang) dari *Mahāvagga Saṃyutta*. Dalam sutta ini Sang Buddha berkata:

> “Bhikkhu, misalkan seorang pria akan melemparkan luku (kayu yang di lingkarkan pada leher kerbau) dengan lubang tunggal ke dalam laut dan di dalamnya terdapat kura-kura buta yang muncul ke permukaan sekali setiap seratus tahun. Bagaimana menurutmu, bhikkhu, bahwa kura-kura buta, yang muncul ke permukaan sekali setiap seratus tahun, akankah ia mampu memasukkan lehernya ke dalam luku dengan lubang tunggal itu?”
>
> “Jika ia bisa melakukannya, Bhante, itu hanya setelah waktu yang sangat lama.”
>
> “Lebih cepat, Aku katakan, bahwa kura-kura buta yang muncul ke permukaan setiap seratus tahun, akan memasukkan lehernya ke dalam luku dengan lubang tunggal daripada si bodoh yang telah pergi ke alam rendah akan kembali ke alam manusia.”
>
> Mengapa? Karena dalam alam rendah, tidak ada tingkah laku yang dipandu oleh Dhamma, tidak ada perbuatan benar, tidak ada kegiatan baik, tidak ada aktivitas yang patut dipuji. Yang kuat memakan yang lemah. Mereka saling membunuh dan memakan satu sama lain.

Itu sebabnya jika kita jatuh ke empat alam menyedihkan sulit untuk terlahir kembali di antara manusia atau para dewa. Tidak peduli seberapa kaya atau miskin kita, betapa cantik atau jeleknya kita atau seberapa tinggi atau rendah standar hidup kita. Untuk menghindari kelahiran kembali di neraka, di alam binatang atau di alam hantu, orang perlu berbuat baik.

Meskipun lebih baik terlahir di antara manusia atau dewa daripada di alam lebih rendah, dengan adanya keinginan-untuk-menjadi, selalu akan ada kelahiran, penuaan, kematian, kesedihan, ratapan, sakit, ketidaksenangan, dan putus asa. Kita tidak bebas dari seluruh kumpulan penderitaan. Meskipun kita tahu, 'manusia adalah fana,' ketika kita menunggu jam terakhir kita, kita takut mati; kita takut kematian. Kita berduka, kita mengeluh dan menjadi bingung. Untuk memperjelas, perkenankan saya mengutip sebuah sutta dari *Aṅguttara Nikāya*.

Judul sutta itu adalah *Abhaya Sutta*, tak kenal takut. Di dalamnya Sang Buddha mengatakan:

> "Apakah benar ada, brahmana, seorang manusia yang takut terhadap kematian, yang takut mati.Siapa yang takut mati?"
>
> "Ada, brahmana, seseorang yang tidak bebas dari kesenangan nafsu indera, tidak bebas dari hasrat dan nafsu pada mereka, tidak bebas dari haus dan demam pada mereka, tidak bebas dari keinginan kesenangan nafsu indera. Kemudian penyakit yang mematikan menimpanya. Karena terkena penyakit yang mematikan, ia berpikir: "Oh, kesenangan nafsu indera tercinta akan meninggalkan saya, dan saya harus meninggalkan mereka! Kemudian ia berduka, mengerang, meratap, menangis, memukul dadanya dan menjadi limbung. Orang ini adalah orang yang takut kematian, yang takut mati."

"Bagaimana kita bisa dilahirkan kembali di alam-alam berbahagia, jika kita meninggal dalam cara seperti ini?"

"Selanjutnya, brahmana, ada orang yang tidak bebas dari nafsu untuk tubuh ini, tidak terlepas dari hasrat dan nafsu terhadapnya, tidak bebas dari haus dan demam terhadapnya, tidak bebas dari keinginan untuk tubuh. Kemudian penyakit yang mematikan menimpanya. Karena terkena penyakit serius, dia berpikir: "Oh, tubuh tercinta ini akan meninggalkan saya, dan saya harus meninggalkannya! Kemudian ia berduka, mengerang, meratap, menangis, memukul dadanya dan menjadi limbung. Orang ini adalah orang yang takut kematian, yang takut mati."

"Bagaimana kita bisa dilahirkan kembali di alam-alam berbahagia, jika kita meninggal dalam cara seperti ini?"

"Selanjutnya, brahmana, ada orang yang belum pernah melakukan sesuatu yang baik dan bermoral, yang tidak membuat tempat untuk berlindung untuk dirinya sendiri, tetapi ia telah melakukan yang jahat, kejam dan licik. Kemudian penyakit yang mematikan menimpanya. Karena terkena penyakit yang mematikan, ia berpikir: "Oh, saya tidak melakukan sesuatu yang baik dan bermoral, saya belum membuat perlindungan bagi diri saya sendiri, tapi saya telah melakukan apa yang jahat, kejam dan licik. Saya akan pergi ke tempat mereka yang berbuat seperti ini. Kemudian ia berduka, mengerang, meratap,

> menangis, memukul dadanya dan menjadi limbung. Orang ini adalah orang yang takut kematian, yang takut mati."
>
> "Selanjutnya, brahmana, ada orang yang memiliki keraguan dan kebingungan tentang Dhamma yang baik dan meragukannya. Kemudian penyakit yang mematikan menimpanya. Karena terkena penyakit yang mematikan, ia berpikir: "Oh, saya penuh keraguan dan kebingungan tentang Dhamma dan tidak meyakininya. Saya akan pergi ke tempat mereka yang berbuat seperti ini. Kemudian ia berduka, mengerang, meratap, menangis, memukul dadanya dan menjadi limbung. Orang ini adalah orang yang takut kematian, yang takut mati."
>
> "Inilah, brahmana, empat manusia yang takut kematian dan takut mati."

Apakah anda pikir layak untuk tergolong dalam empat jenis manusia yang takut mati, bangga diri, dan lalai untuk melakukan apa yang perlu dilakukan? Kita harus mempertimbangkan dengan hati-hati. Semua penderitaan timbul karena keinginan-untuk-menjadi. Maka, keinginan-untuk-menjadi tidaklah patut didambakan!

Itulah sebabnya Sang Buddha berkata:

> *"Bhikkhu, seperti sedikit kotoran sapi menimbulkan bau yang tajam, demikian juga, Aku tidak mendukung keinginan-untuk-menjadi, bahkan untuk waktu sekejap, bahkan dalam hitungan waktu menjentikan jari."*

Sekarang kita tahu apa yang kita lakukan. Kita sedang 'tenggelam' dan 'hanyut'. Kita tenggelam dalam empat alam menyedihkan dengan berhenti dan kita tersapu dan tersapu lagi dengan berjuang dan dilahirkan kembali sebagai manusia atau dewa.

Perkenankan saya mengajukan satu pertanyaan lagi:

Apa lagi yang perlu kita lakukan?

Dalam *Oghatarana Sutta*, Sang Buddha menjawab:

"Ketika Aku berhenti, Aku tenggelam, tetapi ketika Aku berjuang, maka Aku hanyut, dalam hal inilah, teman, bahwa dengan tidak berhenti dan dengan tidak berjuang, Aku melintasi banjir yang sulit untuk diseberangi."

Apa arti dari "dengan tidak berhenti dan dengan tidak berjuang, Aku melintasi banjir yang sulit untuk diseberangi?" Dalam Kitab Komentar 'tidak berhenti dan tidak berjuang' berarti mengikuti Jalan Tengah. Jalan Tengah berarti jalan menuju Nibbāna yang merupakan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Setelah mendengar ini, dewa itu menjadi *Sotāpanna*.

Demikian besar penghormatannya kepada Sang Buddha, dewa itu, setelah melihat Dhamma Sejati, membacakan bait ini:

"Setelah sekian lama akhirnya saya melihat,

Seorang Brahmana (seorang Buddha) yang sepenuhnya telah memadamkan,

Dengan tidak berhenti dan tidak berjuang,

Telah menyeberangi kemelekatan dunia."

Bodhisatta kita dan banyak orang pada jamanNya (dan bahkan beberapa pada jaman ini) telah menyeberangi banjir dengan tidak berhenti dan dengan tidak berjuang. Mereka telah mengikuti Jalan Tengah. Mereka telah merealisasi Nibbāna.

Semoga kita semua bisa mengikuti Jalan itu.

Semoga kita semua dapat menyeberangi banjir yang sulit diseberangi.

Semoga anda semua mencapai Nibbāna akhir.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Dhammadesana diberikan pada hari *minggu*,
10 oktober 2005 di Pa-Auk Tawya di *Myanmar*
dan
bulan november 2005 di Shuang Lin Monastery dan
Tisarana di *Singapura*

BERDASARKAN DHAMMADESANA

Hidup Dengan Keamanan Sejati

Di edit oleh

- Bhikkhu Moneyya
- Bhikkhu Suññātagasevaka
- Gary Chan di Sydney

Hidup Dengan Keamanan Sejati

Dari jaman dahulu, kita manusia telah mencari perlindungan dalam menghadapi bahaya yang tak terhitung jumlahnya yang mengancam untuk menelan kita dan orang yang kita cintai, serta seluruh bangsa dan masyarakat secara keseluruhan. Beberapa bahaya bisa kita lihat, mereka menyentuh dan merugikan kita melalui organ fisik kita; yang lain timbul secara misterius dan tak terduga mewabahi kita seperti hantu dan goblin di malam hari. Manusia melawannya dengan berbagai upacara dan ritual. Ada yang ramai meriah dan rumit; bahkan tampaknya memberikan hasil yang diinginkan. Tapi, tanpa mengetahui efek jangka panjangnya atau kapan keadaan hidup kita akan berubah, bahkan ritual yang paling kuat pun tidak bisa melindungi kita dari hasil karma masa lalu kita.

Sama rumitnya adalah perlindungan dan keamanan yang kita bangun di sekitar diri kita untuk melawan bahaya dan ancaman fisik. Asuransi kesehatan, asuransi jiwa, polisi, vaksinasi, pemeriksaan medis, vitamin, makanan organik, diet kolesterol rendah, tempat perlindungan nuklir, dan

rompi tahan peluru merupakan beberapa langkah-langkah yang kita terapkan untuk melindungi diri terhadap bahaya yang tidak diketahui. Seberapa sering kita melihat pengawal yang mengelilingi tokoh penting atau sistem keamanan dan anjing penjaga di rumah-rumah orang kaya? Bangsa-bangsa juga menumpuk persenjataan; bahkan ada yang hendak menempatkan senjata mereka di ruang angkasa.

Ketika orang melihat seseorang dikelilingi oleh tanda-tanda dan simbol keamanan eksternal, seperti penjaga bersenjata dan ahli kungfu, mereka selalu terkesan. Beberapa bahkan mendambakan bisa seperti itu. Mereka salah mempercayai bahwa ini akan membantu memberikan keamanan yang mereka dambakan.

Mari kita bertanya pada diri sendiri dua pertanyaan penting:

- Apa yang diartikan hidup dengan keamanan sejati?
- Bagaimana kehidupan dengan keamanan sejati dikembangkan?

Kedua pertanyaan itu merupakan subyek ceramah saya malam ini. Saya mendasarkan ceramah ini dari *Saṃyutta Nikāya, Aṅguttara Nikāya dan Dhammapādā,* Maka dari itu, dasar ceramah saya malam ini adalah Dhamma dari Sang Buddha. Setelah saya menyajikan fakta-fakta, anda dapat menarik kesimpulan sendiri.

Mari kita mulai dengan pertanyaan pertama: ‘’Apa yang dimaksud hidup dengan keamanan sejati?”

Untuk memberikan jawaban yang benar terhadap pertanyaan ini, seorang Buddha harus muncul di dunia. Mengapa? Sama seperti hilangnya kegelapan dengan terbitnya matahari, *avijjā* menghilang dengan munculnya seorang Buddha. Hanya dengan munculnya seorang Buddha kita dapat memahami apa yang baik dan apa yang tidak baik. Ketika kita menempatkan pengertian tersebut dalam praktik, kita bisa menghilangkan *avijjā* kita sendiri. Hanya dengan itu, kita kemudian benar-benar bisa mengetahui perbedaan antara realitas dan ilusi, baik dan tidak baik, saṃsāra dan Nibbāna.

Mari kita merujuk pada ajaran Sang Buddha.

Referensi pertama saya berasal dari *Saṃyutta Kosala di Sagāthā Saṃyutta Vagga*. Judul suttanya adalah *Attarakkhita*, yang berarti diri *(atta)*-dilindungi *(rakkhita)*.

> Suatu ketika ketika Sang Buddha tinggal di Sāvatthi, Raja Pasenadi dari Kosala mengunjungiNya. Setelah memberikan hormat kepada Sang Buddha dan duduk di satu sisi, Raja Pasenadi bertanya pada Sang Buddha:
>
> "Yang Mulia, ketika saya sendirian dalam pengasingan, pertanyaan ini muncul dalam pikiran saya, siapa yang melindungi diri mereka sendiri dan siapa yang membiarkan diri mereka tak terlindungi?
>
> Kemudian terpikir oleh saya, mereka yang terlibat dalam perbuatan salah dengan tubuh, dengan ucapan dan dengan pikiran membiarkan diri mereka tak terlindungi. Meskipun sejumlah pasukan gajah mungkin

dapat melindungi mereka, atau sebatalyon tentara yang berperang dengan kuda, atau sebatalyon tentara yang berperang dengan kereta, atau sebatalyon tentara yang berperang dengan berjalan kaki mungkin dapat melindungi mereka, mereka masih tetap tak terlindungi."

"Apakah alasannya? Alasannya adalah perlindungan tersebut eksternal, bukan internal. Oleh karena itu, mereka membiarkan tak terlindungi. Namun, mereka yang terlibat dalam perbuatan yang baik dengan tubuh, dengan ucapan dan dengan pikiran akan melindungi diri mereka sendiri meskipun mereka tidak memiliki batalyon tentara khusus yang melindungi mereka.

Apakah alasannya? Alasannya adalah perlindungan tersebut bersifat internal, bukan eksternal. Oleh karena itu, mereka melindungi diri mereka sendiri."

Sang Buddha setuju dengan raja itu, dan mengatakan, "Demikianlah adanya, Raja Agung, demikianlah adanya," kemudian mengulangi seluruh pernyataan Raja Pasenadi sebelumnya, Sang Buddha kemudian melanjutkan dengan melantunkan bait ini:

''Baik, pengendalian dengan tubuh,

Pengendalian dengan ucapan juga baik;

Baik untuk menahan diri dengan pikiran,

Pengendalian di mana-mana adalah baik.

Berhati-hati, terkendali di mana-mana;

Seseorang dikatakan terlindungi."

Membaca sutta ini, kita mungkin tahu sampai batas tertentu siapa yang terlindungi dan siapa yang tak terlindungi. Namun, dalam rangka untuk benar-benar tahu bagaimana mendapatkan 'keamanan sejati' untuk diri kita sendiri, kita perlu merenung secara mendalam.

Ketika kita benar-benar memahami sifat dasar keamanan sejati, bahkan jika kita tidak memiliki proteksi eksternal, kita tidak perlu takut. Mengapa? Ingatkah bait yang diucapkan oleh Sang Buddha kepada Raja Pasenadi?

> ''Baik, pengendalian dengan tubuh,
> Pengendalian dengan ucapan juga baik;
> Baik untuk menahan diri dengan pikiran,
> Pengendalian di mana-mana adalah baik.
> Berhati-hati, terkendali di mana-mana;
> Seseorang dikatakan terlindungi."

Arti ayat ini adalah perbuatan baik (bermoral) dari tubuh, ucapan dan pikiran merupakan dasar sebenarnya bagi perlindungan diri dan efektif bahkan jika kita tidak memiliki perlindungan eksternal. Sebenarnya, ketika kita melindungi diri secara internal, kebutuhan proteksi eksternal secara substansial berkurang.

Selain itu, kita harus mempertimbangkan ini: Mereka yang memiliki proteksi eksternal yang luas sering menjadi bangga, arogan atau terlalu percaya diri. Ketika menganggap proteksi eksternal sebagai perlindungan sebenarnya, mereka menjadi

ceroboh dalam tindakan terhadap orang lain. Mereka berbicara atau bertindak sembarangan dan memiliki sedikit pertimbangan untuk kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain. Yang menjadi penting bagi mereka adalah kebahagiaan dan kesenangan mereka sendiri. Dengan perbuatan tidak benar seperti itu, mereka membiarkan diri mereka tak terlindungi. Ini bukan hidup dengan keamanan sejati.

Di sisi lain, seperti yang dijelaskan oleh Sang Buddha dalam *Attarakkhita Sutta*, mereka yang ingin melindungi diri sendiri dan menginginkan keamanan sejati harus melakukan perbuatan baik dengan tubuh, ucapan dan pikiran.

Perlu diingat dua poin penting berikut:

1. Dhamma diajarkan oleh Sang Buddha bukan ajaran yang tidak dapat dipahami dan dipraktik -kan.Sebaliknya, bahwa Dhamma adalah ajaran yang dapat dipahami dan dipraktikkan.

2. Dhamma diajarkan sepenuhnya untuk manfaat manusia dan dewa yang mengakui manfaat dan mencarinya, baik untuk diri mereka sendiri, maupun untuk mahluk lainnya.

Dalam rangka hidup dengan keamanan sejati, Sang Buddha mengajarkan bahwa perbuatan dengan tubuh, ucapan dan pikiran yang baik melindungi kita dari kesedihan, ketakutan, kekhawatiran, dan bahaya, serta penderitaan yang timbul dari kelahiran kembali di empat alam menyedihkan. Perbuatan dengan tubuh, ucapan dan pikiran yang tidak baik, di sisi lain, merupakan penyebab

kesedihan, kekhawatiran, ketakutan, dan bahaya dari kelahiran kembali di alam-alam yang lebih rendah.

Mengapa demikian? Untuk memahami perbuatan dengan tubuh, ucapan dan pikiran yang baik dan tidak baik, kita harus menganalisa penyebabnya. Ketika kita tahu penyebabnya, kita bisa mulai melatih diri kita sendiri untuk menekan, mengurangi atau bahkan menghilangkan mereka.

Ijinkan saya mengajukan beberapa pertanyaan sederhana:

Dapatkah anda menemukan keserakahan dalam pikiran anda sekarang? Dapatkah anda menemukan kemarahan dalam pikiran anda sekarang?

Anda mungkin akan menjawab 'Tidak'.

Bahkan setelah mencari secara mendalam pikiran anda, anda tidak dapat menemukan satu pun pikiran yang tak baik, itu tidak berarti pikiran tidak baik tidak ada. Mereka ada, tetapi saat ini mereka hanya sebagai kekotoran batin laten *(anusaya kilesā)* yang sedang dalam keadaan dorman. Kekotoran batin ini selalu ada pada makhluk yang belum mencapai kesucian Arahat. Sampai kita bisa membasmi kekotoran batin sepenuhnya dengan Jalan Kebijaksanaan, mereka menemani kita dari satu kelahiran ke kelahiran berikutnya dan mengikat kita pada siklus kelahiran-kembali.

Mari saya ilustrasikan:

Segera setelah kesadaran kematian, kesadaran kelahiran kembali muncul. '*Anusaya kilesa,*'

kekotoran batin laten yang kita bicarakan, ada pada kesadaran kematian dalam keadaan dorman dan juga pada kesadaran kelahiran kembali yang muncul setelahnya. Dengan demikian, setiap timbulnya kesadaran kelahiran kembali, kekotoran batin dari *lobha, dosa, moha* juga timbul, tetapi hanya sebagai *'anusaya kilesa'*. Mereka ada, namun tak tampak, dalam keadaan berpotensi, seperti halnya potensi yang ada di setiap benih untuk menghasilkan tanaman dan di setiap tanaman untuk menghasilkan buah yang sepadan. Kita tahu kekotoran batin laten ini ada, karena mereka muncul apabila kondisi yang menunjang hadir, seperti tanaman muncul dari benih karena adanya kelembaban, dan buah muncul dari tanaman karena adanya sinar matahari.

Kekotoran batin dapat digolongkan menjadi tiga tahap:

1. Tahap Dorman *(Anusaya)*, ketika kekotoran batin tidur tidak aktif dan terpendam.

2. Tahap Obsesi *(Pariyuṭṭahāna)*, ketika pikiran menjadi terpaku pada kekotoran batin tersebut. Pada titik penting inilah kekotoran batin naik kepermukaan pikiran, karena melintas dari keadaan dorman menjadi aktif pada saat membuat kontak dengan kondisi yang sesuai.

3. Tahap Pelanggaran *(Vītikkama)*, ketika perbuatan dengan tubuh, ucapan dan pikiran yang tidak baik dilakukan.

Setelah kita melihat pada tahap satu, Tahap Dorman, mari kita melihat pada tahap dua, Tahap

Obsesi. Ketika kita melihat obyek yang menarik, keinginan pada obyek itu sering muncul dalam pikiran. Kekotoran batin berubah dari dorman ke aktif dalam arti bahwa seseorang sekarang siap untuk bertindak, mempersiapkan untuk bertindak yaitu, untuk melakukan perbuatan tidak baik dengan tubuh, ucapan dan pikiran. Pola dasar yang sama terjadi dengan kekotoran batin yang berakar pada kebencian dan khayalan. Ketika kita melihat sebuah obyek yang tidak kita sukai, ketidaksenangan muncul. Demikian juga, ketika kita melihat suatu obyek tanpa mengetahui fundamental kebenaran ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa-diri, khayalan muncul.

Pada Tahap Obsesi ini, jika kita terus menjaga kesadaran, kekotoran batin bisa ditekan. Dengan cara ini, kita dapat mencegah perbuatan tidak baik untuk tidak dilakukan. Namun, ketika kurangnya kesadaran, ‘obsesi’ kita dengan cepat dan langsung menimbulkan perbuatan salah. Ini adalah tahap pelanggaran.

Biarkan saya melangkah lebih jauh:

Ada enam pintu indera di mana obyek-obyek yang bisa dilihat, obyek-obyek suara, obyek-obyek bebauan, obyek-obyek rasa, obyek-obyek sentuhan dan obyek-obyek pikiran dapat berbenturan. Karena perhatian tidak bijaksana, keserakahan timbul pada saat kontak dengan obyek yang diinginkan. Dengan cara yang sama, karena kebencian, perhatian tidak bijaksana muncul pada saat kontak dengan obyek yang tidak diinginkan. Kapanpun keserakahan atau kebencian timbul, khayalan mengikutinya.

Sifat keserakahan adalah menginginkan atau mengidamkan. Fungsinya adalah menempel amat kuat seperti lem. Ketika keinginan untuk obyek muncul, keserakahan menempel pada obyek. Jadi, keserakahan hanya melakukan kerjanya. Kebencian dan khayalan juga melakukan pekerjaan mereka masing-masing.

Masalah muncul dengan identitas-diri, yang menjamin bahwa *lobha, dosa, moha* tidak dapat dipisahkan dari 'aku', 'diriku', dan 'milikku'.

Karena identitas-diri, kekotoran batin (seperti *lobha, dosa, moha* dan 'aku' tidak dapat dipisahkan. Jadi, ketika keserakahan, kebencian dan ketidak-tahuan akan fenomena sebenarnya muncul, kita mengambil mereka menjadi keserakahan 'ku', kebencian 'ku' dan khayalan 'ku'. Hal yang sama berlaku untuk kebanggaan, kecemburuan, iri hati dan sebagainya

Karena pandangan salah, melihat hal-hal sebagai 'aku', 'diriku', dan 'milikku', kita melakukan perbuatan yang tidak baik. Jika kita memeriksa perbuatan-perbuatan salah ini, kita bisa melihat bahwa perbuatan dengan tubuh dan ucapan yang salah adalah hasil akhir perbuatan dengan pikiran yang salah. Jika perbuatan dengan pikiran tidak baik, maka perbuatan dengan tubuh dan ucapan yang dihasilkan juga tidak baik. Jika perbuatan dengan pikiran baik, maka perbuatan dengan tubuh dan ucapan yang dihasilkan juga baik. Kurangnya kesadaran, membuat kita tidak sadar akan kekotoran batin itu, sehingga beralih dari tahap dorman ke tahap obsesi dan akhirnya ke tahap pelanggaran. Ketika ini terjadi, sudah terlambat

untuk menghentikan proses tersebut dan kita tidak punya pilihan selain menanggung akibatnya.

Dalam menggambarkan Usaha Benar, Sang Buddha menasihati kita untuk menekan kondisi mental yang tidak baik dan untuk mengembangkan keadaan mental yang baik. Saran ini diberikan dalam *Sacitta Sutta* (Sutta Pemeriksaan-Diri) dari *Aṅguttara Nikāya*, Bab Sepuluh (X.51). Dalam sutta ini, Sang Buddha menyampaikan:

> "Bhikkhu, jika seorang bhikkhu tidak trampil dengan kebiasaan pikiran orang lain, ia harus melatih dirinya untuk trampil dengan kebiasaan pikirannya sendiri."

Ini berarti bahwa jika kita tidak trampil dalam membaca pikiran dan kebiasaan pikiran orang lain, kita harus melatih diri agar menjadi ahli dalam mengetahui pikiran dan kebiasaan pikiran kita sendiri.

Sang Buddha melanjutkan:

> "Sama seperti seorang pria atau wanita yang suka mempercantik diri, memeriksa bayangan wajah sendiri dalam cermin atau semangkuk air jernih, demikian juga, jika ia melihat kotoran atau noda pada wajahnya, ia akan mencoba untuk menghapusnya. Jika ia tidak melihat kotoran atau noda, dia akan senang dengan berpikir, "Betapa bersihnya saya, betapa beruntungnya saya!"
>
> "Dengan cara yang sama, bhikkhu, pemeriksaan diri adalah untuk peningkatan kualitas terampil (*kusala dhamma*). Bhikkhu

> harus menguji dirinya sendiri dengan bertanya, "Apakah pikiran saya tersumbat dengan keinginan mendapatkan milik orang lain? Apakah tersumbat dengan pikiran jahat? Dengan kelambanan dan ketumpulan? Dengan kegelisahan? Seringkali dengan keraguan? Dengan kemarahan? Dengan pikiran akan nafsu indera? Dengan pikiran lelah? Dengan kemalasan? Dengan pikiran yang terpecah?"

"Singkatnya, apakah pikiran saya tersumbat dengan tiga kekotoran batin; *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian) *dan moha* (ketidaktahuan akan fenomena sebenarnya) ?"

Hanya melalui pemeriksaan diri secara terus menerus, kita dapat mengetahui apakah pikiran kita tersumbat atau bebas dari kekotoran batin. Menjadi sadar dengan cara ini akan mendorong kita untuk menempatkan upaya yang lebih besar untuk meninggalkan perbuatan tidak baik (kualitas tak terampil). Nasihat ini, yang diberikan oleh Sang Buddha, tetap berlaku sampai sekarang seperti pada 2.500 tahun yang lalu.

Hari ini orang di seluruh dunia cinta terhadap kecantikan fisik. Mereka terus menerus melihat wajah mereka di cermin untuk menemukan kotoran dan noda, memeriksa apakah rambut mereka rapi, mencari berbagai cara untuk meningkatkan citra fisik mereka. Jadi banyak waktu dihabiskan untuk ini! Tetapi berapa orang yang memberikan waktu untuk memeriksa diri terhadap keserakahan, kemarahan, khayalan, kecemburuan, iri hati, kekikiran, kesombongan, dll, saat kekotoran naik ke permukaan pikiran? Saya pikir memang sangat sedikit.

Alangkah langkanya menemukan seorang individu yang dapat mengenali munculnya kekotoran batin dan kemudian rela menekan dan menjinakkannya. Sisanya, memberikan kendali bebas pada kekotoran batin yang memungkinkan untuk merajalela di pikiran kita. Seolah-olah ini tidak cukup, kekotoran batin kita didorong dan diperkuat oleh media untuk membuat kita menjadi kecanduan.

Pada titik ini, ijinkan saya mengajukan sebuah pertanyan. Apa yang lebih cantik: wajah cantik atau pikiran cantik? Bukankah seharusnya pikiran cantik? Hal ini bukan karena dengan mempercantik wajah, kita akan dilahirkan kembali sebagai manusia. Ini adalah karena mempercantik dan memurnikan pikiran kita.

Karena itu, tidakkah seharusnya kita membalikkan 'skala waktu dan upaya'? Bukankah lebih baik jika kita menghabiskan lebih banyak waktu untuk berupaya menumbuhkan kualitas baik dan membasmi kualitas tidak baik dan lebih sedikit waktu untuk usaha mempercantik penampilan fisik dan kekaguman diri? Jika kita tidak melakukan ini bagaimana kita akan terlindungi? Ingat apa yang Sang Buddha katakan dalam *Attarakkhita Sutta*?

> "Terkendali di semua tempat adalah baik.
>
> Berhati-hati, terkendali di mana-mana;
>
> Seseorang dikatakan terlindungi."

Untuk lebih menggambarkan bagaimana kekotoran batin laten menyebabkan perbuatan dengan tubuh dan ucapan yang salah, perkenankan saya merujuk Cerita *Vidūdabha* dalam

Dhammapādā, Buku IV, Bunga, *Puppha Vagga.* Cerita ini secara dramatis menunjukkan pentingnya menekan dan mengurangi kualitas tidak baik pada tahap awal dari proses batin.

> Suatu hari Raja Pasenadi melihat ribuan bhikkhu melewati jalan-jalan menuju ke rumah *Anāthapindika, Cula Anāthapindika, Visākhā dan Suppavāsā* untuk dana makanan mereka. Ingin melakukan kebajikan seperti itu juga, raja pergi mengundang Sang Buddha dan seribu bhikkhu untuk dijamu makan di istananya. Dia diberikan kesempatan untuk melakukannya selama tujuh hari berturut-turut. Dia melakukannya dengan rajin dan ramah.
>
> Pada hari ketujuh, ia mengundang Sang Buddha untuk terus makan secara teratur di istana kerajaan. Namun, itu bukanlah kebiasaan Buddha untuk secara teratur menerima makanan dari orang yang sama, karena para Buddha muncul untuk kepentingan banyak orang. Maka Sang Buddha meminta Y.M. Ananda dan lima ratus bhikkhu lain untuk menggantikanNya. Selama tujuh hari, raja melayani Y.M. Ananda dan Sangha dengan penuh perhatian.
>
> Namun, pada hari berikutnya, hari kedelapan, Raja Pasenadi begitu sibuk dengan tugas-tugas kerajaan sehingga ia lupa melayani Sangha. Pada hari kesembilan terjadi lagi. Pada hari kesepuluh, ketika waktu untuk makan telah berlalu, semua Y.M.bhikkhu meninggalkan istana, hanya Yang Mulia Ananda yang tetap tinggal. Sebenarnya, makanan sudah disiapkan

namun raja lupa memerintahkan pelayan-pelayannya untuk menghidangkan makanan pada saat ketidakhadirannya. Tanpa perintah raja, tidak ada yang berani melakukannya. Ketika kemudian raja mengetahui bahwa Sangha telah pergi tanpa mengambil makanan yang telah disiapkan, dia merasa tersinggung. Ia mengeluh kepada Sang Buddha.

Sang Buddha tidak menyalahkan para bhikkhu dan mengatakan kepada raja dengan sebenarnya bahwa para bhikkhu tidak memiliki kepercayaan pada dirinya. Untuk itu mereka telah pergi. Menyadari dan menerima kesalahannya, Raja Pasenadi merancang untuk mendapatkan kembali kepercayaan dari Sang Buddha dan SanghaNya. Ia berpikir cara terbaik adalah dengan membangun hubungan yang kuat antara dirinya dan Sang Buddha. Sebuah pernikahan dengan seorang wanita Sakya, sanak keluarga Sang Buddha dianggap sebagai cara yang tepat. Jadi dia mengirim duta besar ke Sakya untuk meminta seorang putri Sakya sebagai istrinya.

Para Sakya khawatir tentang potensi masalah yang bisa ditimbulkan, jika mereka tidak mengirim seorang wanita untuk dinikahkan dengan Raja Pasenadi. Kosala adalah negara yang jauh lebih besar dan kuat dari Sakya. Raja Mahanāma dari Sakya memutuskan untuk mengirim Vāsabhakhattiyā, putri cantik Raja Mahanāma dari hasil penikahannya dengan seorang budak. Raja Pasenadi menikahinya dan segera menjadi ibu dari seorang anak, Vidūdabha.

Sejak umur tujuh tahun, Pangeran Vidūdabha terus menerus bertanya tentang keluarga ibunya. Pada umur enam belas, Pangeran Vidūdabha terus menerus minta untuk mengunjungi kakeknya, Raja Mahanāma. Akhirnya, sang ibu, Vāsabhakhattiyā, setuju untuk membiarkannya pergi. Karena dia menyadari garis keturunannya, dan oleh karena dia mengantisipasi potensi masalah yang dapat timbul, dia mengirim surat ke para Sakya dengan mengatakan bahwa dia bahagia di tempat dia berada. Dia meminta demi kebahagiaan dan perdamaian semua yang bersangkutan, agar para Sakya tidak memandang rendah anaknya dan memberikan penghormatan yang pantas sebagai seorang pangeran.

Pangeran Vidūdabha pergi ke ibu kota Sakya, Kapilavathu dengan rombongan besar. Kerabat Sakyanya menyambut dengan sangat baik dan memberinya banyak hadiah. Dalam kunjungan tersebut, Pangeran Vidūdabha mencatat ada sesuatu yang aneh. Tidak ada penghormatan dari sanak keluarga dekat terhadapnya. Dia sendiri telah memberi hormat kepada semua saudara yang lebih tua darinya. Ketika ia bertanya, ia mendapatkan bahwa semua pangeran yang lebih muda darinya tidak ada di sana. (Ketika keluarga Sang Buddha tahu kedatangannya, mereka memutuskan untuk tidak memberi penghormatan kepadanya, karena ia adalah anak seorang budak. Jadi mereka mengirim pergi semua pangeran yang lebih muda darinya).

Meskipun demikian, ia tinggal di sana selama tiga hari sebelum kembali ke Kosala. Setelah ia berangkat, satu dari pelayannya menyadari bahwa ia telah meninggalkan sesuatu di Kapilavathu. Maka ia kembali untuk mengambilnya. Di sana ia melihat seorang budak wanita mencuci kursi yang telah digunakan Pangeran Vidūdabha dengan susu. Penasaran, pelayan itu bertanya kepada budak itu, mengapa ia mencuci kursi dengan susu. Dia menjawab bahwa kursi itu telah digunakan oleh putra seorang budak, Pangeran Vidūdabha.

Dalam waktu singkat, ucapan budak tersebut menjadi pembicaraan umum dan sampai ke telinga pangeran. Dengan harga diri tertusuk dan sangat terpengaruh oleh berita ini, kebencian yang kuat muncul dalam benaknya. Kebencian muncul ke permukaan pikirannya.

Ia kemudian bersumpah sebagai berikut:

"Mereka sekarang mencuci tempat duduk saya dengan susu, ketika saya menjadi raja, saya akan mencucinya dengan darah mereka!"

Dengan demikian, melalui perbuatan dengan ucapan yang salah, ia mengikat erat dirinya sendiri dengan kebencian dan rasa tidak suka yang kuat kepada sanak Sakya. Di sini, saya ingin mengingatkan anda untuk hati-hati merenungkan sifat manusia. Semua orang, apakah berstatus tinggi atau rendah, inferior atau superior, miskin atau kaya, bodoh atau cerdas, dungu atau bijak, kerap menilai tinggi diri sendiri. Kebanyakan

orang hanya memikirkan betapa pentingnya diri sendiri. Jika seseorang memperlakukan mereka dengan tidak baik, menganggap mereka tidak berharga atau rendah dan berperilaku tidak hormat terhadap mereka, hal ini dapat menyebabkan sakit hati, kebencian dan kemarahan. Keinginan untuk membalas mungkin muncul dalam pikiran.

> Kembali ke sutta. Ketika Pangeran Vidūdabha menjadi raja, dia ingat penghinaan yang ia derita dan sumpah yang telah ia ambil terhadap para Sakya. Dia segera mengumpulkan kekuatan besar untuk membalas dendam dan berangkat ke Kapilavathu. Sang Buddha, menyadari kehancuran yang akan menimpa keluarganya, duduk di bawah naungan sebuah pohon kecil di sisi perbatasan Sakya dengan Kosala.
>
> Dalam perjalanan ke Kapilavathu, Raja Vidūdabha melihat Sang Buddha di bawah naungan pohon kecil dan dia bertanya kepada Sang Buddha mengapa ia memilih pohon kecil ketika ada pohon jauh lebih besar dan lebih rindang pada sisi perbatasan Kosala. Sang Buddha menjawab;
>
> "Dalam semua naungan di dunia, di bawah naungan kerabat adalah yang paling sejuk dan terbaik."
>
> Menyadari bahwa Sang Buddha ingin melindungi kerabatnya, pasukan raja berbalik kembali. Pada dua kesempatan lain, hal yang sama terjadi. Namun, pada kesempatan keempat, menyadari kesia-siaan mencoba menghentikan invasi tersebut, Sang Buddha

menarik niatNya untuk berusaha melindungi saudara-saudaraNya. Raja Vidūdabha bergerak maju dan membunuh sanak Sakya dengan kejam. Dia membunuh semua kecuali pangeran dan putri yang berada dengan kakeknya, Raja Mahanāma. Setelah menghancurkan mereka, dia membasuh tempat duduknya dengan darah mereka seperti yang telah ia sumpahkan.

Kita sekarang melihat bahwa Tahap Obsesi *(Pariyuṭṭahāna)* telah beralih ke Tahap Pelanggaran *(Vītikkama)* yang melibatkan perbuatan dengan tubuh yang salah, dalam hal ini, membunuh.

Ketika orang mendengar tentang balas dendam yang mengerikan itu, mereka dilingkupi kesedihan dan rasa tidak percaya.

"Karma yang terakumulasi oleh kerabat Sang Buddha ketika Vidūdabha masih berumur enam belas tahun tidak begitu berarti. Apa yang dilakukan oleh raja merupakan suatu tindakan yang sangat mengerikan dan berlebihan. Seharusnya tidaklah seperti itu."

Ketika berita itu sampai ke telinga Sang Buddha, Dia menjelaskan bahwa,

"Karma yang dilakukan kerabatKu di masa kehidupan ini sangat kecil, tetapi bukan karena karma saat ini mereka telah hancur. Dalam keberadaan lampau, mereka membuang racun ke dalam air untuk membunuh makhluk air. Tindakan buruk ini menyebabkan seseorang muncul untuk melakukan tindakan pembunuhan terhadap mereka. Ini merupakan hasil karma masa lalu."

Karma itu telah membuka pintu untuk membuahkan hasil-hasilnya.

Dalam ayat 161 *Dhammapādā*, Sang Buddha menjelaskan:

> "Perbuatan jahat dilakukan oleh diri sendiri, lahir dan diciptakan oleh diri sendiri, menghancurkannya bagai intan menghancurkan batu permata yang keras".

Berdasarkan pengertian ini, apakah perlu mengeluh bahwa orang lain telah menyakiti kita, menghina kita atau mencari kesalahan kita? Menurut Sang Buddha, siapa yang harus disalahkan? Tidakkah kita seharusnya menyalahkan diri sendiri, karena telah melakukan karma yang mengakibatkan rasa sakit mental atau fisik? Untuk ini, mari kita berhenti merespon terhadap siapa pun dengan tidak bijaksana dalam kehidupan kita sekarang - tidak peduli berapa banyak orang yang mencoba menyakiti kita. Biarkan karma menjadi matang sendiri dan menerima hasil yang sesuai, beban hasil karma kita akan menjadi lebih ringan dan masa depan kita akan menjadi lebih terang. Karena itu, marilah menyambut hasil karma masa lalu kita dengan senyum.

Jika kita menanggapi dengan perbuatan jasmani atau ucapan yang salah, tindakan seperti itu hanya akan menambah hutang karma kita - hutang yang mungkin harus kita bayar di masa depan. Oleh karena itu, marilah kita merenungkan dengan hati-hati dan teliti sebelum mengambil tindakan. Melakukan perbuatan yang baik akan menyempurnakan kehidupan masa depan. Melakukan perbuatan tidak

baik pasti akan menyebabkan penderitaan. Mereka yang dengan kebijaksanaan dan kemampuan membedakan akan mengetahui jenis perbuatan yang dipilih.

Mari kita kembali ke *Sacitta Sutta*:

> "Jika setelah diperiksa, seorang bhikkhu tahu bahwa pikirannya, biasanya tidak banyak memiliki keinginan mendapatkan barang milik orang lain, tidak banyak pikiran buruk, biasanya bebas dari kelambanan dan ketumpulan, bebas dari kegelisahan, bebas dari keragu-raguan, tanpa banyak amarah, dengan pikiran tidak baik yang sangat sedikit, tidak dengan tubuh yang kelelahan, tidak malas atau tidak tak-terkonsentrasi, bhikkhu itu tidak seharusnya puas. Dia harus memberikan upaya yang lebih untuk membangun kualitas-kualitas yang telah ada ke tingkat lebih tinggi untuk akhirnya dapat mengakhiri semua noda."

Bagaimana kita bisa membangun kualitas terampil ke tingkat yang lebih tinggi? Pertama, kita terus menjaga moralitas dan menjauhkan diri dari perbuatan yang tidak bijaksana; membunuh, mencuri, melakukan perbuatan seks yang salah, berbohong dan mengkonsumsi zat-zat memabukkan dan alkohol. Dengan cara ini, kita memurnikan perbuatan dengan tubuh dan ucapan kita, dan melindungi diri kita sendiri dari hasil perbuatan tidak baik ini. Seperti itulah manfaat dari menjaga moralitas.

Kedua, kita perlu memurnikan perbuatan dengan pikiran kita. Hal ini dapat dicapai dengan praktik

meditasi samatha, di mana konsentrasi mendalam dikembangkan. Bagi banyak praktisi, di Vihara Hutan Pak-Auk, ini termasuk pengembangan dan praktik jhāna *(konsentrasi penyerapan).* Dalam keadaan terserap, yang bisa berlangsung selama satu, dua, tiga jam atau lebih, meditator hanya berfokus pada obyek meditasi. Akibatnya, kekotoran batin laten tidak dapat naik ke permukaan pikiran - mereka tetap di Tahap Dorman. Karena mereka tidak mencapai Tahap Obsesi , mereka tidak dapat maju ke Tahap Pelanggaran. Jadi, pikiran untuk sementara dimurnikan dari perbuatan dengan pikiran yang tidak baik.

Biarlah saya meringkas dua latihan pertama:

Dengan menjaga moralitas kita melindungi diri dari melakukan perbuatan dengan tubuh dan ucapan yang salah. Dengan berlatih konsentrasi penyerapan, kita melindungi diri dari melakukan perbuatan dengan pikiran yang salah. Namun, bagaimanapun juga kekotoran batin laten selalu ada sebelum kita menjadi Arahat, meskipun dalam Tahap Dorman. Dengan kondisi yang sesuai, kekotoran batin laten ini, bisa cepat naik ke permukaan pikiran, kecuali jika mereka telah dimusnahkan.

Pikirkan contoh Vidūdabha, setelah ia mendengar berita tentang pencucian kursinya. Kekotoran batin dormannya: kemarahan, dan kebencian dengan cepat muncul sebagai obsesi, dan kemudian dengan cepat berubah menjadi pelanggaran. Ini menyebabkan dan mengakibatkan pembantaian kejam pada keluarganya, yang pada gilirannya menghasilkan karma buruk yang segera ia bayar. Ketika ia kembali ke Kosala setelah pembantaian, dia dan banyak anak

buahnya tewas dalam banjir besar saat berkemah di tepi sungai *Aciravatī.*

Menurut Sang Buddha;

"Dua anak panah mengikuti semua makhluk: satu baik dan yang lainnya tidak baik."

Ini adalah panah dari masa lalu. Jadi, ketika kita melakukan perbuatan tidak baik dalam kehidupan saat ini, perbuatan tidak baik tersebut dapat menyebabkan hasil karma masa lalu kita yang tidak baik menjadi matang. Dengan demikian, untuk pelanggaran kecil *(yang mana hanya sebagai pendukung)* kita mungkin harus membayar dengan harga yang mahal. Sebaliknya, ketika kita melakukan perbuatan yang baik dalam kehidupan sekarang, perbuatan baik tersebut dapat menyebabkan hasil karma masa lalu kita yang baik menjadi matang - sehingga untuk suatu perbuatan baik yang tak berarti, kita bisa mendapatkan keuntungan besar.

Kembali ke cerita kita: Jika Vidūdabha penuh kesadaran dan mempraktikkan perhatian bijaksana, ia akan mampu menjaga kekotoran batin; kemarahan dan kebencian naik ke permukaan pikirannya, dan ia tidak akan pergi membantai kerabatnya. Selain itu, dia dan banyak anak buahnya tidak akan tenggelam.

Sekarang, kita tahu bagaimana kekotoran batin laten naik ke permukaan pikiran dan menjadi pelanggaran, dan bagaimana melindungi diri dari pelanggaran tersebut. Namun, saya belum menjelaskan bagaimana membasmi kekotoran batin laten. Jika kita ingin membasmi kekotoran batin,

kita harus memasuki latihan ketiga, praktik meditasi Pandangan Terang.

Ada dua cara dasar pendekatan meditasi pandangan terang. Salah satunya adalah dengan mengembangkan konsentrasi penyerapan melalui meditasi kesadaran pada pernafasan atau meditasi samatha lain dan kemudian diteruskan ke meditasi Empat Unsur untuk dilanjutkan ke meditasi pandangan terang. Pendekatan lain, bagi mereka yang ingin mengambil jalur yang lebih langsung untuk praktik meditasi Vipassanā adalah memulainya dengan meditasi Empat Unsur. Dalam pendekatan ini, kita menganalisa unsur-unsur yang membentuk tubuh fisik. Pada saat konsentrasi meningkat, tubuh mulai memancarkan cahaya. Dengan praktik berkelanjutan sinar ini berubah dari abu-abu menjadi putih. Akhirnya, menjadi terang dan lebih terang sampai kita melihat seluruh tubuh sebagai sebuah bongkahan cahaya terang. Karena kita terus melihat empat unsur dalam dalam bongkahan cahaya tersebut, akhirnya terurai menjadi partikel yang sangat kecil, disebut,*rūpa-kalāpa*. Dengan praktik terus menerus, kita akan melihat 8, 9 atau 10 jenis materi dalam setiap *rūpa-kalāpa*. 8, 9 atau 10 jenis materi ini adalah kenyataan paling hakiki dari tubuh jasmani.

Setelah melihat keempat unsur secara internal sampai realitas yang paling hakiki, kita kemudian selanjutnya melihat empat unsur secara eksternal, melihat semua obyek eksternal benda mati dan makhluk hidup sebagai *rūpa-kalāpa*, muncul dan padam dengan sangat cepat. Pada titik ini, kita tidak lagi melihat pria, wanita, pohon atau bentuk-bentuk konvensional, tetapi hanya *rūpa-kalāpa* yang muncul

dan padam dengan cepat. Kita sekarang melihat mereka sebagaimana adanya, seperti yang telah diajarkan oleh Sang Buddha untuk kita lakukan.

Langkah selanjutnya adalah menganalisa batin yang paling hakiki. Ketika kita berhasil dalam praktik ini kita dapat mengetahui dan melihat proses batin, yang timbul dalam serangkaian momen pikiran, dengan kesadaran dan faktor-faktor batin yang berhubungan hadir dalam setiap momen.

Setelah mengetahui dan melihat materi dan batin yang paling hakiki, kita selanjutnya meneruskan ke praktik **"Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan"** ***(Paticcasamuppāda)*** untuk mengetahui sebab dan akibat. Setelah kita melihat sebab dan akibat, kita selanjutnya ke Pandangan Terang dengan memeriksa tiga karakteristik dari ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa-diri di seluruh batin-materi yang rumit. Ketika kebijaksanaan kita matang, Jalan Kebijaksanaan muncul. Kita melihat Nibbāna, yang mana unsur materi dan batin padam.

Dengan munculnya Jalan Kebijaksanaan, kekotoran batin dibasmi langkah demi langkah. Dengan Jalan pertama, kita mencapai buah pencerahan pertama sebagai *Sotāpanna*. Dengan pencapaian ini, kekotoran batin identitas-diri, keragu-raguan dan kemelekatan pada ritual dan upacara dimusnahkan.

Kita kini tahu dan melihat cara kerja kekotoran batin dengan jelas. Kita dengan jelas melihat pandangan salah tentang 'Aku', 'diriku' dan 'milikku'. Kita tidak lagi melihat keserakahan sebagai keserakahan 'ku' atau kebencian sebagai kebencian 'ku' . Kita tidak

lagi merugikan diri kita dengan sadar melakukan perbuatan dengan tubuh dan ucapan salah, yang dapat menyebabkan kelahiran kembali di empat alam menyedihkan.

Kesimpulan:

Jika kita ingin hidup dalam keamanan sejati, kita harus berlatih tiga rangkaian latihan yaitu *sīla* (moralitas), *samādhi* (konsentrasi) dan *paññá* (kebijaksanaan). Ketika kebijaksanaan kita matang, Jalan dan Buah pertama akan muncul. Dengan pencapaian ini, kita melindungi diri kita dari melakukan perbuatan dengan tubuh dan ucapan salah yang tak terhitung jumlahnya.

Sekarang saya ingin menanyakan satu pertanyaan terakhir,"Seberapa besar usaha yang akan anda berikan untuk melakukan latihan anda?"

Menurut Sang Buddha,

> *"Sama seperti orang yang kepalanya terbakar akan memberikan tekad, upaya, ketekunan ekstra, dll, untuk memadamkan api di kepalanya, maka , demikian juga seorang bhikkhu harus menuangkan tekad, usaha ekstra, dll, untuk meninggalkan ketidakbajikan, kualitas tidak terampil dalam pikiran."*

Di sini, Sang Buddha menggambarkan Usaha Benar. Tanpa Usaha Benar, bagaimana kita bisa mengharapkan untuk mencapai tujuan? Jika kita gagal mencapai tujuan dalam kehidupan ini, maka

kita suatu hari dapat sangat menyesal, bahwa kita tidak berupaya ketika kita masih punya kesempatan.

Semoga kita masing-masing memberikan upaya ekstra yang diperlukan dan semoga kita membangkitkan energi untuk mengakhiri penderitaan. Ketika Jalan dan Buah Kearahatan muncul, semua kekotoran batin kita hancur tanpa sisa dan kelahiran kembali berakhir. Akan ada kedamaian. Hanya pada saat itu kehidupan kita menjadi "kehidupan dengan keamanan sejati".

Semoga kita semua merubah kehidupan kita ke dalam kehidupan dengan keamanan sejati.

Semoga kita semua mencapai Nibbāna.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Dhammadesana pada hari *minggu*
16 oktober 2005 di Pa-Auk Tawya di *Myanmar*
dan
November 2005 di Shuang Lin Monastery di *Singapura*

Berdasarkan Dhammadesana

Tiga Ungkapan Dewa

Di edit oleh

- Bhikkhu Suññātagasevaka

Berdasarkan Dhammadesana

Tiga Ungkapan Dewa

Tidak ada yang terjadi tanpa sebab. Setiap akibat memiliki penyebabnya.

Mereka yang terlahir kembali di alam manusia atau alam dewa disebabkan perbuatan baik masa lalu. Perbuatan baik seperti melakukan *dāna*, menjaga moralitas dan mempraktikkan meditasi menyebabkan munculnya kondisi untuk terlahir di alam manusia atau dewa. Perbuatan tidak baik, di sisi lain, menyebabkan munculnya kondisi untuk kehidupan di alam menyedihkan di antara makhluk-makhluk neraka, binatang atau hantu kelaparan.

Perbuatan baik memberikan hasil yang baik.

Perbuatan tidak baik memberikan hasil yang tidak baik.

Itulah sebabnya Sang Buddha berkata:

"Tidak benar bahwa perbuatan baik dan tidak baik memberikan hasil yang sama. Perbuatan baik mengarah ke alam yang baik; perbuatan jahat mengarah ke alam yang buruk."

Perbuatan yang kita lakukan sekarang membuat atau menyebabkan munculnya kondisi di mana kita akan berada di masa depan. Konsekuensi dari perbuatan tersebut menentukan masa depan. Kita boleh mengharapkan hasil yang menyenangkan seperti terlahir di alam manusia atau dewa. Adalah perbuatan kita, bukan harapan kita, yang menentukan hasilnya.

Sebagai manusia, kita tahu tentang alam manusia. Namun, tidak banyak yang kita ketahui tentang alam dewa. Mari kita pelajari perbedaan mereka dengan membandingkan kedua alam tersebut.

Tidak seperti manusia, dewa tidak perlu melalui 9 atau 10 bulan masa kehamilan di dalam rahim seorang ibu. Pada saat kemunculan mereka di alam dewa, mereka langsung lahir seutuhnya, dengan tubuh seorang dewasa.

Dewa, seperti manusia, adalah pewaris perbuatan baik mereka sendiri di masa lalu. Namun, mereka menikmati kesenangan nafsu indera yang jauh lebih unggul daripada yang dialami oleh manusia, sehingga tidak mungkin membuat suatu perbandingan. Keindahan, suara, bebauan, rasa dan sentuhan yang paling menakjubkan yang dialami manusia tidak berarti apa-apa dibandingkan dengan keindahan dan kesenangan nafsu indera yang agung di alam dewa.

Supaya bisa lebih mengerti gambaran tentang alam dewa, saya mengutip dari *Sutta Māgandiya* di *Majjhimā Nikāya*. Di sini Sang Buddha berkata:

> "Māgandiya, Misalnya seorang perumah tangga atau putra perumah tangga yang kaya, dengan kekayaan dan harta yang luar biasa,

dengan tersedianya lima tali kesenangan nafsu indera, dia bisa menikmati untuk dirinya sendiri bentuk-bentuk yang dapat dikenali oleh mata; yang diharapkan, yang diinginkan, menyenangkan, dan disukai, yang berhubungan dengan hasrat dan nafsu akan kesenangan indera. Dia bisa menikmati suara yang dikenali oleh telinga ... dengan bebauan yang dikenali oleh hidung ... dengan rasa yang dikenali oleh lidah ... dengan sentuhan yang dikenali oleh tubuh ... yang diharapkan, yang diinginkan, menyenangkan, dan disukai, yang berhubungan dengan hasrat dan nafsu kesenangan indera. Setelah melakukan perbuatan baik dengan tubuh, ucapan, dan pikiran, pada saat berakhirnya jasmani tersebut, setelah kematian, ia akan terlahir kembali bersama dengan dewa-dewa di alam Tiga puluh tiga-dewa. Di sana, dikelilingi oleh sekelompok bidadari di Hutan Nandana, ia akan menikmati lima tali kesenangan nafsu indera. Seandainya ia melihat perumah tangga atau putra perumah tangga yang sedang menikmati lima tali kesenangan nafsu indera. Bagaimana menurutmu, Māgandiya? Apakah sang dewa muda yang dikelilingi oleh sekelompok bidadari di Hutan Nandana, yang menikmati lima tali kesenangan nafsu indera yang agung, akan iri kepada perumah tangga atau putra perumah tangga atas lima tali kesenangan nafsu indera manusia atau apakah ia akan tertarik dengan kesenangan nafsu indera manusia?”

“Tidak, Guru Gotama. Mengapa tidak? Karena kesenangan nafsu indera surgawi lebih baik dan agung daripada kesenangan nafsu indera manusia.“

Kita sekarang bisa memahami bahwa bahkan kesenangan nafsu indera manusia yang paling hebat, bisa dikatakan hanya biasa-biasa saja, jika dibandingkan dengan kesenangan nafsu indera yang dinikmati mahkluk surga.

Lebih lanjut, rentang hidup manusia sangat pendek jika dibandingkan dengan rentang hidup dewa.

> Menurut Sang Buddha:
>
> "Bhikkhu, lima puluh tahun waktu umat manusia hanyalah satu hari satu malam bagi Empat Dewa Agung; satu bulan mereka terdiri dari tiga puluh malam, satu tahun mereka terdiri dua belas bulan."
>
> Bhikkhu, setiap seratus tahun waktu manusia hanyalah satu hari satu malam untuk para dewa di alam Tiga puluh tiga-dewa; satu bulan mereka terdiri dari tiga puluh malam, satu tahun mereka terdiri dua belas bulan."

Betapa sangat pendeknya rentang hidup manusia! Dibandingkan dengan rentang hidup dewa, rentang hidup kita hampir tidak lebih dari sepersekiannya. Namun, meskipun umur mereka sangat panjang, mereka suatu hari juga harus mati.

Dewa mati karena empat penyebab:

1. Berakhirnya masa hidup mereka

2. Berakhirnya perbuatan baik mereka sebelumnya

3. Karena mereka lupa untuk makan makanan.

4. Timbulnya kesadaran berakar dengan kebencian.

Meskipun penyebab pertama dan kedua mudah dipahami, dua yang terakhir tidak. Biarlah saya coba menjelaskannya. Karena kesenangan nafsu indera dewa begitu agung, dewa seringkali lupa makan. Ketika mereka lupa, tubuh mereka menjadi terkuras dan kelelahan. Tanpa makan, bahkan dewa pun akan mati. Ini adalah jenis kematian ketiga – kematian yang timbul hanya karena lupa makan.

Jenis kematian keempat disebabkan oleh timbulnya kesadaran berakar dalam kebencian. Kadang-kadang ketidakpuasan muncul ketika seseorang melihat kesuksesan orang lain. Ketidakpuasan ini dapat memiliki karakteristik kecemburuan, kebencian, rendah diri dan iri hati - tidak senang dengan kesejahteraan orang lain. Intinya adalah tidak suka terhadap nasib baik atau kebahagiaan orang lain.

Kecemburuan dan iri hati dapat timbul hanya dengan kesadaran yang berakar dalam kebencian. Kebencian, kecemburuan dan iri hati membuat pikiran panas, lelah dan letih. Jika tidak diamati, perilaku seperti ini dapat membawa kematian pada seseorang.

Karena kecemburuan, ketidakpuasan dan ketidaksenangan terhadap kemakmuran dan keberhasílan dewa lain, beberapa dewa mati.

Kita sekarang tahu empat penyebab yang meng-akibatkan kematian dewa. Tapi apa yang terjadi pada dewa ketika ia akan mati?

Mari kita lihat lagi ajaran Sang Buddha. Ini dari bab III *Itivuttaka*. Di dalamnya Buddha mengatakan:

"Bhikkhu, ketika sesosok dewa akan mati dari kumpulan para dewa, lima tanda yang menunjukkan hal itu muncul adalah:

1. Kalung bunganya layu,
2. Pakaiannya menjadi kotor,
3. Ketiaknya mengeluarkan keringat,
4. Cahaya tubuhnya memudar, dan
5. Dewa tidak lagi bergembira dalam tahta surga nya."

Bunga yang indah, karangan bunga yang dipakai oleh dewa pada saat kelahirannya sangat harum. Bunga-bunga surgawi tetap segar dan terus mekar sepanjang hidup sang dewa. Hanya saat menjelang kematiannya karangan bunganya akan layu.

Demikian juga, pakaian seorang dewa selalu indah dan bersih. Sama sekali tidak pernah perlu dicuci. Namun, ketika dewa akan meninggal, pakaiannya menjadi kotor. Kita manusia juga menderita dari panas dan dingin, tetapi dewa tidak. Kita manusia perlu bekerja tetapi dewa tidak perlu bekerja. Manusia berkeringat, dewa tidak pernah berkeringat. Dewa hanya berkeringat bila akan segera meninggal.

Perbuatan baik yang dilakukan sebelumnya oleh sesosok dewa menciptakan penyebab yang menentukan kondisi saat mereka hidup di alam dewa ini. Semakin besar jumlah perbuatan baik yang mereka lakukan di masa lalu, semakin lama hidup mereka, keindahan mereka lebih megah, semakin besar kebahagiaan mereka, ketenaran dan kekuasaan mereka lebih luas dan unggul. Hal ini semata-mata karena karma baik masa lalu sehingga makhluk-makhluk terlahir di alam dewa.

Ketika sesosok dewa ingin makan, makanan lezat muncul begitu saja. Seperti manusia, dewa mengonsumsi makanan, tetapi tidak seperti manusia proses pencernaan mereka tidak menghasilkan kotoran. Tidak ada toilet di alam dewa. Betapa indah dan bersihnya alam mereka!

Tubuh mereka juga bersinar cerah, memancarkan sinar terang dan cahaya cemerlang. Namun, ketika mereka akan meninggal, cahaya tubuh mereka juga mulai kabur dan memudar.

Meskipun alam dewa adalah alam yang membahagiakan, namun ketika sesosok dewa akan meninggal, tidak ada kebahagiaan lagi yang bisa ditemukan di sana. Apakah tanda-tanda ini selalu muncul pada semua dewa ketika mereka akan meninggal?

Hal ini dijelaskan dalam Kitab Komentar *Majjhimā Nikāya*:

“Di antara para dewa, beberapa banyak berbuat baik; ada juga yang tidak. Ketika yang pertama akan meninggal, lima tanda-tanda itu muncul. Tapi untuk yang terakhir, tanda-tanda ini tidak tampak. Ini adalah perbedaan di antara mereka.

“Ketika sesosok dewa dengan kebajikan lebih rendah meninggal, tubuhnya padam seperti nyala lampu, dan ia akan terlahir kembali di salah satu alam nafsu indera.”

Kembali ke sutta: Tepat ketika dewa melihat tanda-tanda kematian telah mendekat, mereka saling memberi dorongan satu sama lain dalam tiga ungkapan dengan kata-kata:

"Pergi dari sini teman, ke tujuan yang baik. Setelah pergi ke tujuan yang baik, dapatkan keuntungan yang patut diperoleh. Setelah mendapatkan keuntungan yang patut diperoleh, jadilah mapan di dalamnya."

Ketika hal ini dikatakan, seorang bhikkhu bertanya kepada Sang Bhagava:

"Bhante, apa artinya para dewa berkata 'menuju ke tujuan yang baik? Apa artinya dapatkan apa yang patut untuk diperoleh? Apa artinya menjadi mapan?

"Alam manusia, bhikkhu, adalah apa yang para dewa maksudkan dengan pergi ke tujuan yang baik."

Mengapa alam manusia tujuan yang baik?

Sebab, di alam manusia, ada banyak kesempatan untuk melakukan perbuatan baik seperti melakukan dana, mengembangkan síla dan berlatih samatha dan meditasi *Vipassanā*. Untuk alasan ini dikatakan bahwa alam manusia adalah tujuan yang baik.

Sangat mudah untuk melakukan dana di sini. Mengapa? Harus ada tiga kondisi yang sesuai: Hal-hal yang ditawarkan, niat untuk menawarkan hal-hal tersebut dan seseorang untuk menerima persembahan.

Dalam dunia manusia, tiga kondisi ini mudah didapatkan. Dengan penghasílan dan keuntungan, manusia memiliki sarana untuk menawarkan hal-hal tersebut. Mereka dapat menawarkan banyak atau sedikit, baik atau buruk, tergantung pada keadaan

masing-masing. Niat untuk menawarkan hal-hal tersebut juga dapat dengan mudah dikembangkan dan disempurnakan. Dan, akhirnya, kita hanya perlu melihat sekeliling untuk melihat bahwa dunia ini penuh dengan mereka yang membutuhkan dan layak untuk menerima yang ditawarkan. Jadi, kita melihat bahwa alam manusia adalah tujuan yang baik.

Dewa di lahirkan sebagai penerima. Karena karma mereka setiap obyek indera yang dibayangkan dan di inginkan selalu tersedia dan menunggu mereka. Ini adalah buah dari perbuatan baik sebelumnya yang telah matang dan sekarang hadir untuk melayani mereka di alam dewa.

Mereka tidak perlu khawatir tentang makanan, pakaian atau tempat tinggal, tidak perlu bekerja, tidak perlu menghasilkan uang, tidak perlu memasak, tidak perlu mencuci pakaian. Mereka tidak perlu ke dokter. Sakit dan penuaan tidak tampak di alam dewa. Bayangkan betapa luar biasanya alam tersebut!

Dewi tidak terbayangkan cantiknya dan terlihat seperti umur enam belas tahun sepanjang hidup mereka. Dewa terlihat seolah-olah mereka hanya berumur dua puluh tahun. Seluruh hidup mereka menikmati kesenangan nafsu indera yang paling agung. Dunia mereka benar-benar menyenangkan. Penuh dengan keindahan melampaui kata-kata, demikian juga dengan suara, rasa, bebauan dan sensasi sentuhan, demikian banyaknya kesenangan sehingga mereka mudah lupa melakukan perbuatan yang baik. Mereka tinggal di sana karena karma mereka sendiri. Mereka tidak membutuhkan siapa pun untuk menawarkan sesuatu. Sulit menemukan kesempatan untuk memberikan dana di alam dewa.

Tetapi, meskipun sulit bukan berarti dewa tidak dapat melakukan dana. Mereka bisa melakukan dana. Sebagai contoh: Ketika Sang Buddha muncul di dunia, para dewa mampu mempersembahkan dana dengan menyuntikkan gizi baik ke dalam dana makanan yang ditawarkan kepada Sang Buddha sehari-hari oleh manusia. Ada cara lain yang mana mereka juga berhasil memberikan dana.

Adapun dengan *sīla*, ada 227 síla untuk bhikkhu, serta sepuluh *sīla*, sembilan *sīla*, delapan *sīla* dan lima *sīla* yang mana manusia didorong untuk menjalankannya.

Sang Buddha hanya mengijinkan manusia untuk ditahbiskan sebagai bhikkhu, tapi tidak dengan dewa. Maka dari itu, 227 *sīla* untuk bhikkhu adalah demi kebahagiaan, kesejahteraan dan manfaat bhikkhu. Mereka ditujukan bagi yang ditahbiskan, yang mentaati dan menghormati aturan serta senang melaksanakannya. Mereka bukan diperuntukkan bagi yang tidak. Hanya bila seorang Buddha muncul di dunia ke 227 *sīla* untuk bhikkhu ditawarkan kepada manusia. Ini adalah kesempatan langka yang bisa didapatkan manusia.

Manusia dapat dengan cukup mudah mengatur keadaan untuk melaksanakan *sīla* lainnya. Tapi, karena kesenangan nafsu indera yang agung di temukan di alam dewa, umumnya lebih sulit bagi dewa untuk melaksanakannya.

Namun, ada sesuatu yang banyak orang tidak tahu: Setelah Pencerahan Sang Buddha, Ia memberikan ceramah pertama kepada lima pertapa, tetapi hanya satu di antara mereka menembus Dhamma sejati,

sedangkan para dewa dan brahma yang menembus Dhamma sejati cukup banyak. Jadi ada banyak dewa yang tercerahkan dengan moral yang sempurna dan sekarang hidup di alam dewa.

Lebih mudah bagi manusia daripada bagi dewa untuk meninggalkan keterikatan pada obyek yang bisa dilihat, obyek suara, obyek bebauan, obyek rasa dan obyek sentuhan di mana kita semua selalu berhubungan dengan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Jika mau, kita akan menemukan banyak kesempatan berlatih dan melaksanakan *sīla*.

Tapi bagi dewa, yang tinggal di keagungan surga dengan obyek indera luar biasa dapat melengahkan mereka, jauh lebih sulit bagi mereka untuk menahan diri, apalagi meninggalkan kemelekatan terhadap intensitas dan kenikmatan indera surgawi.

Manusia, di sisi lain, umumnya banyak mengalami kesulitan dan penderitaan dalam hidup mereka. Karena ini, mereka diingatkan pada pentingnya melakukan perbuatan baik. Tapi, dewa yang hidup penuh kesenangan nafsu indera menjadi lalai untuk mengembangkan perbuatan baik.

Dewi benar-benar luar biasa cantik. Keadaan fisik mereka sangat halus, sehingga dewa tertarik pada mereka dan sulit menjauhi mereka. Untuk memberikan gambaran betapa cantiknya mereka, saya akan mengutip salah satu cerita dari *Dhammapādā*, Buku 1, Cerita 9.

Anda mungkin tahu Pangeran Nanda? Dia adalah adik Sang Buddha. Pangeran Nanda menikahi seorang wanita bernama Janapada-Kalyana yang

sangat cantik. Pada hari pernikahan mereka Sang Buddha masuk ke rumah mereka untuk dana makanan. Setelah upacara pernikahan berakhir, Sang Buddha menaruh mangkukNya di tangan Pangeran Nanda. Lalu, bangkit dari tempat dudukNya, Dia berangkat pergi tanpa mengambil kembali mangkuk dari tangan pangeran. Karena menghormati Sang Buddha, Pangeran Nanda tidak berani menarik perhatian bahwa ia masih memegangi mangkuk Sang Buddha. Dia berpikir, “Dia akan mengambil mangkukNya di ujung tangga.” Tetapi ketika Sang Buddha mencapai ujung tangga, Dia tidak mengambil mangkukNya. Nanda berpikir, “Dia akan mengambilNya di kaki tangga.” Tapi di sana Sang Buddha juga tidak mengambil mangkukNya. Nanda berpikir, “Dia akan mengambil mangkukNya di dalam lapangan istana.” Tapi Sang Buddha tidak juga mengambil mangkukNya di sana.

Meskipun Pangeran Nanda sangat ingin kembali pada istrinya, tetapi ia begitu besar menghormati Sang Buddha, sehingga ia tidak berani berkata kepada Sang Buddha untuk mengambil kembali mangkukNya. Sebaliknya, tanpa disadarinya, ia mengikuti Sang Buddha sambil berpikir “Sang Buddha akan mengambil mangkukNya di sini! Sang Buddha akan mengambil mangkukNya di sana! Ia akan mengambil mangkukNya di seberang sana!”

Pada saat itu, istrinya, Janapada-Kalyana, menerima kabar: “Putri, Yang Tercerahkan telah membawa pergi Pangeran Nanda.” Mendengar berita ini, Janapada-Kalyana, dengan air mata mengalir di wajahnya dan rambut setengah terurai, berlari secepatnya agar bisa menyusul Pangeran Nanda dan berkata kepadanya: “Tuan, tolong segera kembali.”

Kata-katanya menyebabkan hati Nanda gemetar. Meskipun demikian, Sang Buddha, masih belum mengambil mangkukNya, tetap memimpin Nanda ke vihara di mana Dia berkata kepadanya;

"Nanda, kamu ingin menjadi seorang bhikkhu?" Begitu besar hormat Pangeran Nanda terhadap Sang Buddha sehingga ia tidak berani berkata; "Saya tidak ingin menjadi seorang bhikkhu." Sebaliknya, dia berkata;

"Saya ingin menjadi seorang bhikkhu."

Kemudian Sang Buddha mentahbiskannya sebagai seorang bhikkhu.

Nanda merasa tidak puas sehingga dia menceritakan masalahnya kepada sekelompok bhikkhu, "Yang Mulia Sangha, saya tidak puas. Saya sekarang menjalani kehidupan religius, tetapi saya tidak dapat meneruskan kehidupan religius lebih lanjut. Saya bermaksud meninggalkan ajaran yang lebih tinggi ini dan kembali ke kehidupan yang lebih rendah, kehidupan seorang umat awam."

Sang Buddha, mendengar kejadian ini, berkata kepadanya; "Nanda, apakah benar laporan bahwa kamu mengatakan kepada sekelompok bhikkhu, "Yang Mulia Sangha, saya tidak puas. Saya sekarang menjalani hidup religius, tetapi saya tidak dapat meneruskan kehidupan religius lebih lanjut lagi. Saya bermaksud meninggalkan ajaran yang lebih tinggi ini dan kembali ke kehidupan yang lebih rendah, kehidupan seorang umat awam."

"Benar, Yang Mulia."

Sang Buddha lalu berkata pada Nanda;

"Mengapa kamu tidak puas dengan kehidupan religius yang kamu jalani sekarang? Mengapa kamu

tidak bisa melanjutkan kehidupan religius lagi? Mengapa kamu bermaksud meninggalkan ajaran yang lebih tinggi ini dan kembali ke kehidupan yang lebih rendah, kehidupan seorang umat awam?”

“Yang Mulia, ketika saya meninggalkan istana, istri saya, Janapada-Kalyana, dengan rambut setengah terurai, menyusul saya, berkata, “Tuan, tolong kembali secepatnya. ‘Yang Mulia, karena saya terus teringat padanya membuat saya tidak puas. Saya sekarang menjalani kehidupan religius, tapi saya tidak bisa terus menjalani kehidupan religius lagi. Saya bermaksud meninggalkan ajaran yang lebih tinggi ini dan kembali ke kehidupan yang lebih rendah, kehidupan seorang umat awam.”

Kemudian Sang Buddha memegang lengan Bhikkhu Nanda, dan dengan kesaktianNya membimbingnya ke alam para dewa. Dalam perjalanan, Sang Buddha menunjukkan kepada Nanda monyet betina yang serakah dan buruk rupa yang telah kehilangan telinga, hidung dan ekor dalam api. Monyet itu duduk di sebuah tungku yang terbakar.

Ketika mereka sampai ke alam para dewa, Sang Buddha menunjukkan lima ratus dewi yang luar biasa cantiknya yang datang menunggu Sakka, raja para dewa.

Setelah Sang Buddha menunjukkan Bhikkhu Nanda dua pemandangan ini, Ia menanyakan pertanyaan ini;

“Nanda, siapakah yang kamu anggap lebih cantik, istrimu Janapada-Kalyana atau lima ratus dewi ini?”

"Yang Mulia, dibandingkan dengan lima ratus dewi yang luar biasa cantik ini, istri saya Janapada-Kalyana tampak seperti monyet betina jelek serakah yang telah kehilangan telinga, hidung dan ekornya dalam api. Dibandingkan dengan dewi ini, istri saya bahkan tidak ada sepersekiannya. Lima ratus dewi ini jauh lebih cantik.

Betapa mengejutkan! Dibandingkan dengan para dewi, bahkan Janapada-Kalyana, sang primadona kerajaan, tampak seperti seekor monyet jelek.

Sekarang mari kita beralih ke praktik meditasi samatha dan meditasi vipassanā.

Konsentrasi dapat dikembangkan hanya *ketika kita bebas dari kesenangan nafsu indera dan rintangan.* Seperti yang telah anda dengar, ada lima ratus dewi yang sangat cantik di sisi kanan dan kiri setiap dewa. Kesenangan nafsu indera alam dewa sangat halus sehingga sulit bagi dewa biasa untuk menumbuhkan perbuatan baik. Itulah sebabnya para dewa mengatakan bahwa alam manusia adalah tujuan yang baik.

Alasan mengapa Bodhisatta kita memilih untuk tidak menghabiskan seluruh rentang hidupNya di alam dewa setiap kali Dia terlahir di sana adalah karena Dia tidak bisa memenuhi kesempurnaan. Sebaliknya, sebagai Bodhisatta, Dia mampu membuat tekad (*adhithāna*) untuk kembali ke alam manusia di mana pemenuhan kesempurnaan lebih mudah dilakukan.

Jadi ketika kita hidup sebagai manusia, kita benar-benar perlu berlatih meditasi untuk menembus

Dhamma sebagaimana adanya. Saya sekarang telah menjelaskan mengapa para dewa mengatakan 'alam manusia merupakan tujuan baik '.

Namun, bagi mereka yang berlatih *sīla, samādhi dan vipassanā* secara sistematis dan mendalam ketika mereka hidup sebagai manusia, dilahirkan kembali di antara para dewa mempercepat pencapaian mereka. Mengapa? Menurut Sang Buddha, ada banyak teman Dhamma di alam dewa. Ketika mereka melihat anda di sana, mereka mengenali anda dan mengingatkan anda untuk berlatih meditasi dan ketika itu terjadi anda dapat menembus Dhamma dengan sangat cepat.

Jawaban untuk ungkapan kedua adalah:

"Setelah menjadi manusia, memperoleh keyakinan dalam Dhamma dan Disiplin yang diajarkan oleh Tathagata. Itulah yang diartikan oleh dewa *"keuntungan yang baik untuk didapatkan."*

Untuk menekankan betapa pentingnya memperoleh keyakinan dalam Dhamma dan Disiplin, biarkan saya kutip kata-kata Sang Buddha dari *Saṃyutta Nikāya*. Sang Buddha berkata:

> *"Keyakinan adalah pendamping seseorang;*
> *Jika 'kekurangan-keyakinan' tidak terjadi,*
> *Ketenaran dan reputasi akan datang kepadanya,*
> *Dan dia pergi ke surga saat meninggalkan tubuhnya"*

Manusia memiliki berbagai macam pendamping: guru, teman, istri, suami, anak-anak, pelindung dan sebagainya. Mereka bukanlah pendamping sebenarnya. Mereka hanya sementara bersama

kita, tidak permanen. Pendamping tersebut tidak dapat mengikuti kita, ketika kita mati. Apa yang mengikuti kita ketika kita meninggalkan tubuh adalah pendamping, yang disebut 'keyakinan'. Karena keyakinanlah kita melakukan perbuatan baik seperti memberikan dana, melaksanakan moralitas dan mempraktikkan meditasi. Dengan demikian, ketenaran dan reputasi datang kepada kita, dan ketika kita meninggalkan tubuh, kita akan pergi ke tujuan yang baik.

> *"Keyakinan adalah harta terbaik,"* kata Sang Buddha.

Semua akumulasi kekayaan seperti emas, uang, perhiasan dan pendamping atau hal apa pun yang manusia anggap berharga didefinisikan sebagai 'harta.' Namun benda hidup dan benda mati bukanlah harta terbaik. Ketika kita mati kita harus meninggalkan semuanya. Dengan keyakinan pada Buddha, Dhamma, Sangha, percaya karma beserta akibatnya, kita melakukan perbuatan baik seperti memberi dana, menjaga síla dan berlatih meditasi. Mengetahui manfaat perbuatan tersebut membuahkan hasil, kita tahu ini adalah harta terbaik. Jadi, orang bijaksana menginvestasikan dan mengakumulasi kebajikan di lahan subur yang disebut Buddha, Dhamma dan Sangha. Dengan melakukan itu, hasil yang baik akan mengikuti seperti bayangan kita, dan kita bisa membawa mereka pergi ketika kita meninggalkan tubuh ini. Itulah alasan mengapa Sang Buddha berkata;

> *"Keyakinan adalah harta terbaik bagi seseorang."*
> *"Keyakinan mengamankan bekal dalam sebuah perjalanan."*

Setiap kali kita memulai suatu perjalanan, kita memerlukan berbagai perbekalan: makanan, air, kendaraan, uang untuk biaya perjalanan, dll. Semakin lama perjalanan kita, semakin banyak perbekalan yang kita butuhkan. Jika kita kekurangan salah satu dan jika kekurangan itu berlanjut, perjalanan kita menjadi panjang dan sulit. Dengan cara yang sama, ketika kita memulai perjalanan ke Nibbāna, yang mana semua penderitaan padam, kita memerlukan bekal yang tepat. Cara bagaimana kita membawa mereka adalah melalui pengumpulan perbuatan baik. Semua perbuatan baik memiliki akar dalam 'keyakinan': keyakinan dalam Buddha, Dhamma dan Sangha, dan keyakinan pada karma beserta akibatnya. Jika kekurangan keyakinan berlangsung terus, kita akan kekurangan bekal yang diperlukan untuk perjalanan menuju Nibbāna.

Mari kita lihat ini dari perspektif lain.

Ketika kami mengajarkan meditasi kesadaran pada pernafasan, kami melihat ada beberapa yogi yang maju pesat, beberapa secara perlahan dan yang lain tidak mencapai kemajuan. Kita tahu bahwa akibat praktik di masa lalu, ada yang maju dengan pesat. Ketika mereka bisa melihat *'sebab akibat yang saling bergantungan'* yaitu melihat sebab dan akibat, mereka menyadari bahwa mereka telah berlatih meditasi kesadaran pada pernafasan di kehidupan masa lampau. Mereka kemudian mengetahui mereka sudah mengumpulkan bekal yang memungkinkan untuk mengembangkan konsentrasi dengan cepat dalam kehidupan ini.

Demikian juga, ketika mulai praktik, beberapa yogi mengetahui dan melihat batin dan materi yang paling

hakiki, semua berjalan lancar bagi mereka, yang lain mengalami kesulitan. Ini juga karena praktik di masa lalu mereka. Apa yang telah mereka kumpulkan dengan keyakinan di masa lalu, merupakan harta yang sekarang mereka bawa, yang merupakan bekal dalam perjalanan ke Nibbāna. Karena ini, mereka mengetahui dan melihat Dhamma sebagaimana adanya.

Ada beberapa orang yang telah berlatih meditasi pandangan terang dalam kehidupan lampau mereka. Meditator ini mengalami kemajuan dengan cepat. Dengan berlatih meditasi ketenangan dan meditasi pandangan terang, mereka dapat dengan cepat melihat Nibbāna dalam kehidupan sekarang. Semua perbuatan baik yang telah dilakukan, karena 'keyakinan,' terkumpul sebagai bekal yang benar dan tepat.

Karena itulah, Sang Buddha menyatakan;

> *"Keyakinan mengamankan bekal dalam sebuah perjalanan."*
>
> *"Keyakinan adalah benih."*

"Kita menuai apa yang kita tabur. Jika kita menanam benih baik seperti memberikan *dāna*, menjaga *sīla* dan berlatih meditasi dengan keyakinan dalam Buddha, Dhamma dan Sangha, itu semua akan menghasilkan buah yang diinginkan; hidup panjang , kerupawanan, kekayaan, kebahagiaan, ketenaran dan kekuasaan, ketika, sekali lagi, kita terlahir kembali di antara manusia dan dewa. Benih baik itu akan membantu kita mengetahui dan melihat Nibbāna. Oleh karena itu, benih keyakinan dalam Buddha, Dhamma, Sangha, harus ditanam untuk menghasilkan buah yang disebut Nibbāna.

"Dengan keyakinan seseorang menyeberangi banjir."

Sulit untuk menyeberangi banjir saṃsara. Bahkan meskipun kita tahu hampir mustahil untuk menyeberangi banjir yang disebut siklus kelahiran-kembali, dengan keyakinan seseorang bisa menyeberangi banjir yang sangat sulit untuk diseberangi. Jika keyakinan sudah mapan, alam manusia memang tujuan yang baik. Di sinilah kita paling mudah *'mendapatkan keuntungan yang baik untuk didapatkan'*. Jika tidak, kita sia-sia telah datang ke tujuan yang baik ini.

Ketika keyakinan sudah teguh, berakar kuat, mantap dan kuat, tidak akan bisa dihancurkan oleh pertapa atau brahmana atau dewa atau Mara atau Brahma, atau oleh orang lain dalam dunia: ini adalah apa yang para dewa maksudkan dengan menjadi *"mapan."*

Ketika seseorang telah merealisasi Nibbāna dengan Jalan-Buah Kebijaksanaan yang pertama, tidak ada seorang pun di dunia yang dapat menghancurkan keyakinannya, tidak seorang pun memiliki kekuatan mengambil kebijaksanaan tersebut darinya atau membuatnya berubah. Dengan Jalan-Buah Kebijaksanaan yang pertama, keyakinannya terhadap Buddha, Dhamma dan Sangha menjadi tak tergoyahkan. Keyakinannya dikatakan *"mapan."*

Ada sebuah kisah tentang hal ini. Pada masa Sang Buddha, ada seorang pria bernama *Surambaṭṭha.* Ketika ia mendengar ajaran langsung dari Tathāgata, *Surambaṭṭha* menjadi seorang *Sotāpanna.* Setelah itu, Sang Buddha pergi.

Setelah beberapa saat, Māra memutuskan untuk menguji keyakinan *Surambaṭṭha* dalam Buddha, Dhamma dan Sangha. Untuk itu ia menampilkan diri sebagai Sang Buddha dan pergi mengunjungi *Surambaṭṭha*.

Ketika Surambaṭṭha melihat Sang Buddha datang kembali, ia memberi penghormatan dan menunggu Sang Buddha mengatakan sesuatu. Māra, muncul sebagai Sang Buddha, berkata; "Surambaṭṭha, aku telah memberitahumu bahwa lima kelompok kehidupan memiliki sifat ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa-diri. Sekarang catatlah bahwa masih ada beberapa Dhamma yang permanen; menyenangkan dan diri."

Surambaṭṭha tidak bodoh. Mengetahui sifat alami Sang Buddha, ia tahu bahwa Sang Buddha tidak pernah mengatakan apa-apa yang menyesatkan atau salah. Selain itu, ia sendiri telah menembus Dhamma sebagaimana adanya. Bahkan Mara tidak bisa membuatnya berubah. Ketika Surambaṭṭha bertanya, "Apakah kau Māra?", Māra mengaku. Surambaṭṭha lalu berkata kepadanya, "Keyakinan saya tak tergoyahkan. Telah berakar dan mapan dalam diri saya. Māra, walaupun anda muncul dalam jumlah ratusan atau ribuan, anda masih tidak bisa mengubah saya. Pergilah dari sini."

Di sini kita harus mempertimbangkan bagaimana Surambaṭṭha, sebagai *Sotāpanna*, telah memapankan keyakinan yang tak tergoyahkan pada Buddha, Dhamma dan Sangha. Jika ia merupakan orang biasa, ia mungkin mempercayai ucapan Māra.

Ini adalah perbedaan besar antara *Sotāpanna* dan

orang biasa. Hal ini dinyatakan oleh Sang Buddha dalam *Saccasaṃyutta dari Mahavagga Saṃyutta.* Judul sutta itu adalah 'Kuku'. Di dalamnya dikatakan:

> "Pada suatu kesempatan, Sang Bahgava mengambil sedikit tanah pada ujung kukuNya dan mengatakan sebagai berikut:
>
> "Bagaimana menurutmu, bhikkhu, mana yang lebih: sedikit tanah di ujung kukuKu atau tanah di bumi?"
>
> "Bhante, tanah di bumi lebih banyak. Sedikit tanah yang Sang Bhagava ambil pada ujung kuku tak berarti. Dibandingkan dengan bumi, sedikit tanah yang Sang Bhagava ambil di ujung kuku, tidak bisa dibandingkan, bahkan tidak sepersekiannya."
>
> "Begitulah, bhikkhu, bagi seorang murid mulia, orang yang mapan dalam pandangan, yang telah menambus, banyak sudah penderitaan yang telah dihancurkan dan dihilangkan, sedangkan sisanya tidak berarti lagi. Dibandingkan dengan jumlah penderitaan yang telah dihancurkan dan dihilangkan sebelumnya, yang terakhir tidak dapat dibandingkan, bahkan tidak sepersekiannya, karena maksimum hanya ada tujuh kehidupan lagi. Dia adalah orang yang telah mengerti sebagaimana adanya: ini adalah penderitaan, ini adalah asal mula penderitaan, ini adalah padamnya penderitaan, dan ini adalah cara yang mengarah pada padamnya penderitaan."

Manusia mulia pertama, *Sotāpanna*, benar-benar

bebas dari penderitaan di empat alam menyedihkan. Orang biasa masih tunduk pada penderitaan di sana.

Karena tidak mengetahui Empat Kebenaran Mulia, orang biasa dikondisikan pada banyak bahaya. Salah satu bahaya adalah tidak mengenali guru yang benar untuk diikuti. Itulah sebabnya Kitab Komentar menjelaskan bahwa *manusia biasa adalah mereka yang mencari guru-guru yang berbeda*. Namun, jika anda memiliki akumulasi perbuatan yang cukup baik di masa lalu anda sehingga bisa membedakan guru yang benar dan guru yang salah, berarti anda telah pernah diajar dengan benar oleh seseorang di masa lampau. Anda sedang didorong oleh kekuatan perbuatan baik masa lalu anda.

Itulah sebabnya mengapa saya mendorong anda untuk belajar ajaran Sang Buddha yang benar dalam kehidupan sekarang ini. Perhatikan dengan seksama apakah seseorang mengajar sesuai dengan ajaran murni Sang Buddha atau tidak. Apakah anda tahu bahwa tidak ada seorang pun yang dapat mengajarkan jalan menuju Nibbāna? Perlu diingat bahwa Sang Buddhalah yang mengajarkan jalan menuju Nibbāna. Ini adalah ajaranNya. Diajarkan langsung kepada kita.

Antara kelahiran dan kematian, silahkan renungkan pertanyaan-pertanyaan ini: Berapa banyak guru yang anda cari, apakah mengharapkan sesuatu dari mereka? Apakah anda sudah puas dengan mereka? Apakah anda masih berharap menemukan guru lain? Ya? Anda harus tahu bahwa tidak ada guru duniawi yang dapat membuat anda merasa cukup dan puas.

Mengapa? Karena anda dan mereka didorong pada suatu tujuan tertentu, oleh kekotoran batin seperti keserakahan, kebencian, khayalan, kecemburuan, kebanggaan, dan kekikiran. Kita semua budak dari kekotoran batin, bukan majikannya. Kekotoran batin memimpin kita ke jalan yang salah. Biasanya orang bertindak dari niat untuk memuaskan hasrat dan nafsu keinginan duniawi. Nafsu keinginan, yang hampir selalu lapar akan sesuatu, adalah suatu kekotoran batin. Sebagai contoh, kita mendekati seseorang karena kita menginginkan sesuatu dari mereka dan mereka menyambut kita karena ada sesuatu yang mereka inginkan. Jenis hubungan ini tidak mengembangkan kebenaran. Tidak menghilangkan kekotoran batin. Karena kekotoran batin ini, kita tidak akan puas dengan diri kita dan mereka juga tidak akan puas dengan diri mereka. Orang sering memutuskan apakah seseorang atau sesuatu itu baik atau buruk berdasarkan pada prospek keuntungan atau imbal balik. Cara berpikir seperti ini tergantung pada apa yang disukai dan apa yang tidak disukai; juga didorong oleh ego, kepentingan diri sendiri dan secara fundamental ketidakjujuran.

Anda mungkin membaca buku-buku yang ditulis oleh berbagai guru tentang praktik meditasi yang mungkin menyebabkan keraguan dalam diri anda. Anda mungkin merasa sulit untuk memutuskan siapa di antara mereka yang benar. Bagaimana anda tahu? Setelah anda sudah melihat Empat Kebenaran Mulia, anda dapat dengan mudah membedakan buku mana yang benar dan yang salah.

Hanya ketika anda bertemu dengan seseorang yang mengajarkan anda bagaimana membasmi kekotoran batin untuk melihat Nibbāna, dan setelah melihat Nibbāna, pikiran anda akhirnya terpenuhi. Setelah anda sudah melihat Empat Kebenaran Mulia, anda melihat Sang Buddha. Anda tidak perlu lagi mencari guru. Itulah sebabnya mengapa Sang Buddha berkata:

"Orang yang melihat Dhamma, melihatKu."

Orang yang telah melihat Nibbāna tidak akan mencari guru lain. Dia kemudian hanya memiliki satu guru, Sang Buddha. Karena keyakinannya berakar dan mapan dalam Buddha, Dhamma dan Sangha, dapat dikatakan bahwa keyakinannya tak tergoyahkan.

Semoga anda semua dapat menumbuhkan keyakinan yang tak tergoyahkan dalam Buddha, Dhamma dan Sangha.

Semoga anda semua mencapai Nibbāna, Kedamaian.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Dhammadesana pada hari *minggu*
20 oktober 2005 di Pa-Auk Tawya di *Myanmar* dan
November 2005 di VMC & Mingalāvihāra di *Singapura*

Berdasarkan Dhammadesana

Memberi Apa?

Di edit oleh
- Bhikkhu Suññātagasevaka

Memberi Apa?

Ada dua jenis perbuatan yang dilakukan oleh manusia biasa yaitu perbuatan baik dan perbuatan buruk. Perbuatan baik memberikan hasil yang menyenangkan sementara perbuatan buruk memberikan hasil yang tidak menyenangkan. Baik atau buruk, suatu hari semua perbuatan akan membuahkan hasil. Oleh karena itu kita harus mempertimbangkan dengan seksama kemungkinan dari hasil perbuatan kita, sebelum kita bertindak.

Ketika melihat ke sekeliling, kita melihat adanya perbedaan. Ada yang kaya, ada yang miskin. Ada yang rupawan, ada yang jelek, ada yang berumur panjang tapi ada yang mati muda. Ada yang terkenal, yang lainnya biasa-biasa saja. Ada yang kuat, yang lainnya lemah. Ketidakadilan ini muncul tidak secara kebetulan. Bukanlah suatu nasib baik seseorang sehat, begitu pula bukanlah akibat nasib buruk seseorang tidak sehat. Semua ketidaksetaraan antara manusia berawal dari kehendak dan perbuatan kita masing masing. Setiap orang menuai buah kehendak perbuatannya sendiri.

> Pada suatu kesempatan, Sang Buddha ditanya, “Apakah penyebab dan kondisi yang membuat manusia terlihat inferior dan

superior? Ada orang yang berumur pendek dan berumur panjang, sakit-sakitan dan sehat, jelek dan rupawan, tidak berpengaruh dan berpengaruh, miskin dan kaya, lahir di kelas sosial yang rendah atau tinggi, bodoh dan bijaksana. Apa penyebab dan kondisi tersebut Guru Gotama, mengapa manusia ada yang inferior dan superior?"

Sang Buddha menjawab; *"Manusia adalah pemilik perbuatannya, pewaris perbuatannya, terlahir oleh perbuatannya, terikat oleh perbuatannya, menjadikan perbuatan sebagai pelindungnya. Perbuatan-perbuatanlah yang membedakan manusia menjadi inferior atau superior".*

Sang Buddha kemudian menjelaskan artinya.

Seseorang yang membunuh makhluk hidup, dirinya akan berumur pendek; orang yang tidak melakukan pembunuhan terhadap makhluk hidup akan berumur panjang.

Seseorang yang melukai makhluk hidup akan menjadi orang yang sakit-sakitan, sementara orang yang tidak melukai makhluk hidup akan hidup dengan sehat.

Memperlihatkan kemarahan, kebencian dan kecemburuan akan berakibat buruk rupa, ketiadaan emosi-emosi negatif seperti ini akan mendapatkan imbalan kerupawanan.

Seseorang yang merasa iri terhadap keuntungan, posisi, dan kehormatan yang

diperoleh orang lain akan kekurangan sahabat; orang yang bersuka cita atas harga diri dan kehormatan yang diperoleh orang lain akan diberkahi dengan banyak sahabat.

Tidak memberikan makanan, pakaian, bunga, wewangian, ranjang, tempat tinggal dan lampu kepada pertapa atau brahmana akan mengarah pada kemiskinan; memberikan kebutuhan-kebutuhan tersebut akan memperoleh hidup penuh kekayaan.

Seseorang yang tidak menghormati mereka yang layak dihormati akan terlahir dalam strata sosial yang rendah, sementara yang menghormati mereka yang pantas dihormati akan terlahir dalam strata sosial yang tinggi.

Tidak mengunjungi seorang pertapa atau brahmana dan mengajukan pertanyaan seperti, "Yang Mulia, apa yang dimaksud dengan perbuatan baik? Apa yang buruk? Apa yang dapat disalahkan? Apa yang tidak bisa disalahkan? Apa yang harus dikembangkan? Apa yang harus tidak dikembangkan? Apa jenis perbuatan yang akan menyebabkan kerugian dan penderitaan untuk jangka waktu yang lama? Apa jenis perbuatan yang akan menimbulkan kesejahteraan dan kebahagiaan untuk jangka waktu yang lama? Tidak mengunjungi pertapa atau brahmana dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti itu mengarah pada *kebodohan*; mengunjungi pertapa atau brahmana dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tersebut mengarah pada *kebijaksanaan*.

Setiap akibat memiliki penyebab sendiri. Penyebab yang berbeda memberikan akibat yang berbeda. Hal ini dialami di sekeliling kita dan merupakan akibat perbuatan kita sebelumnya. Makhluk eksternal tidak bertanggung jawab atas kondisi hidup kita. Ini adalah perbuatan kita sendiri di masa lalu yang mengondisikan kehidupan kita saat ini.

Adalah melalui kehendak dan perbuatan kita sendiri, kita membentuk cetak-biru hidup kita. Apa yang kita lakukan hari ini akan berbuah besok, tidak hanya dalam hidup ini, tetapi juga dalam kehidupan di masa yang akan datang.

Layaknya seperti seorang artis yang dapat menghasilkan sebuah maha karya, dengan cara yang sama, seseorang yang terampil mempunyai kemampuan melakukan perbuatan-perbuatan yang akan menghasilkan sebuah maha karya. Sebaliknya, perbuatan yang tidak terampil akan membuahkan hasil yang berlawanan.

Kita perlu pengetahuan benar dan keterampilan untuk menghasilkan sebuah maha karya.

Pengetahuan ini dapat diperoleh melalui ajaran Sang Buddha. Dalam *Itivuttaka* dikatakan:

> Ada tiga dasar untuk perbuatan baik?
> Tiga yang mana?
> Dasar perbuatan baik dari memberi
> Dasar perbuatan baik dari menjaga moralitas
> Dasar perbuatan baik dari pengembangan batin (meditasi).
> Ini adalah tiga dasar perbuatan baik.

Di antara ketiganya, marilah malam ini kita memberikan prioritas untuk menjelajahi dasar perbuatan baik dari memberi. Melalui tindakan memberi, orang menciptakan sebuah cetak-biru yang lebih baik untuk suatu kehidupan yang lebih baik.

Sang Buddha berkata:

> "Jika para makhluk tahu, seperti yang Aku ketahui, hasil memberi dan berbagi, mereka tidak akan makan tanpa diberi, juga noda keegoisan tidak akan menguasai pikiran mereka. Bahkan jika itu adalah gigitan terakhir mereka, suapan terakhir mereka, mereka tidak akan makan tanpa berbagi, jika ada orang yang mau menerima pemberian mereka. Tetapi karena makhluk-makhluk tidak tahu seperti yang Aku ketahui, hasil memberi dan berbagi, mereka makan tanpa memberi. Noda keegoisan menguasai pikiran mereka."

Karena tidak mengetahui hasil dari memberi dan berbagi sebagaimana yang Sang Buddha ketahui, kekikiran menguasai pikiran kita. Itulah sebabnya Sang Buddha berkata:

> "Memberi seperti pertempuran.
>
> Melalui kekikiran dan kelalaian,
>
> Sebuah hadiah tidak diberikan."

Saya akan membicarakan manfaat dari memberi dan berbagi pada malam ini.

Pembicaraan ini didasarkan pada sebuah sutta dari *Devata Saṃyutta di Sagāthā Saṃyutta Vagga* yang menunjukkan pentingnya mengetahui apa yang harus diberikan. Judul sutta itu adalah *Kiṅdada* yang berarti **'Memberikan apa'?**

Sebelum saya mulai, perkenankan pertama-tama saya menjelaskan perbedaan antara pengalaman yang dihasilkan dari memberi dana dengan mereka yang tidak, dengan mengutip sutta yang bernama **'Manfaat memberi dāna'** dari *Aṅguttara Nikāya*, bab lima sebagai berikut:

> Pada suatu kesempatan, Sang Bhagava sedang berdiam di Savatthi, Taman Jeta, Vihara Anāthapindika. Pada saat itu Putri Sumana, dengan diikuti lima ratus dayang wanita dengan lima ratus kereta, datang mengunjungi Sang Bhagava. Setelah sampai, dia memberi penghormatan kepada Sang Bhagava, lalu duduk di satu sisi, dan berkata:
>
> "Buddha, misalkan ada dua murid Sang Buddha yang sama dalam keyakinan, sama dalam kebajikan dan sama dalam kebijaksanaan. Tapi yang satu adalah pemberi dana dan yang lain tidak. Kemudian kedua murid ini, setelah mati, akan terlahir kembali dalam alam berbahagia, alam dewa. Setelah menjadi dewa, Buddha, akan adakah pembedaan atau perbedaan antara mereka?"
>
> "Akan ada, Sumana," kata yang Tercerahkan. "Orang yang telah memberikan dana, setelah menjadi dewa, akan melampaui yang bukan-pemberi dalam lima hal:

1. Rentang hidup surgawi,
2. Kerupawanan surgawi,
3. Kebahagiaan surgawi,
4. Ketenaran surgawi,
5. Kekuasaan surgawi"

"Tetapi jika mereka berdua, Buddha, meninggal dunia dari sana dan kembali ke dunia sini, apakah masih akan ada pembedaan atau perbedaan antara mereka ketika mereka menjadi manusia lagi?"

"Akan ada, Sumana," kata Yang Tercerahkan. "Orang yang telah memberikan dana, setelah menjadi manusia, akan melampaui yang bukan-pemberi dalam lima hal:

1. Umur panjang manusia,
2. Kerupawanan manusia,
3. Kebahagiaan manusia,
4. Ketenaran manusia dan
5. Kekuasaan manusia.

"Tetapi jika mereka berdua, Buddha, pergi meninggalkan rumah ke dalam kehidupan tanpa-rumah, apakah masih akan ada pembedaan atau perbedaan antara mereka ketika mereka menjadi bhikkhu?"

"Akan ada, Sumana," kata yang tercerahkan. "Orang yang telah memberikan dana, setelah menjadi seorang bhikkhu, akan melampaui yang bukan-pemberi dalam lima hal:

1. Ia sering diminta untuk menerima jubah, dan sangat jarang ia tidak diminta,

2. Ia sering diminta untuk menerima dana makanan, dan sangat jarang ia tak diminta,
3. Ia sering diminta untuk menerima tempat tinggal, dan sangat jarang ia tidak diminta;
4. Ia sering diminta untuk menerima obat-obatan, dan sangat jarang ia tidak diminta.
5. Selanjutnya, sesama bhikkhu biasanya ramah terhadapnya dalam perbuatan, perkataan dan pikiran, sangat jarang mereka tidak bersahabat. Hadiah-hadiah yang diberikan padanya kebanyakan menyenangkan, dan sangat jarang tidak menyenangkan."

"Tapi, Buddha, jika keduanya mencapai tingkat kesucian Arahat, masih akan adakah beberapa pembedaan atau perbedaan antara mereka?"

"Dalam hal ini, Sumana, Aku menyatakan, tidak akan akan ada perbedaan antara pembebasan yang satu dan lainnya."

"Ini menakjubkan Buddha, ini mengagumkan! Sesungguhnya, seseorang memiliki alasan yang baik untuk memberikan dana, alasan yang baik untuk melakukan perbuatan baik, jika itu akan membantu kehidupannya sebagai dewa, sebagai manusia, sebagai seorang bhikkhu."

Selain itu, *Aṅguttara Nikāya* menyebutkan:

"Bhikkhu, dalam memberikan makanan, seorang pemberi memberikan lima hal kepada penerima. Apakah lima itu?"

1. Dia memberikan kehidupan,
2. Dia memberikan kerupawanan,
3. Dia memberikan kenyamanan,
4. Dia memberikan kekuatan dan
5. Dia memberikan kebijaksanaan;

Dan karena memberikan ini, ia akan mendapatkan hasil dari masing-masing kualitas tersebut, baik di alam manusia ataupun alam dewa.

Tubuh kita terdiri dari empat jenis materi yaitu:

1. Materi yang dihasilkan dari karma,
2. Materi yang dihasilkan dari kesadaran,
3. Materi yang dihasilkan dari nutrisi dan
4. Materi yang dihasilkan dari temperatur.

Karma lampau mengondisikan materi, kesadaran dan temperatur juga mengondisikan masing-masing materinya, sementara makanan yang kita makan mengondisikan materi yang dihasilkan nutrisi. Makanan adalah salah satu dari empat penyebab yang menopang hidup kita. Kita tidak bisa hidup tanpanya.

Itu sebabnya memberi dana makanan, sebenarnya memberi kehidupan.

Makanan merupakan syarat yang sangat penting bagi kelangsungan hidup dan kesejahteraan kita. Kesehatan dan kerupawanan manusia tergantung pada nutrisi dari makanan. Jika kita tanpa makanan untuk beberapa hari saja, kita mulai merasa lemah, kekuatan kita berkurang dan kita cepat kehabisan tenaga, bahkan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang sederhana. Kita akan merasakan respon kontemplatif dan kemampuan rasional kita

berkurang. Ini disebabkan oleh hubungan aktif antara pikiran dan badan.

Ketika kita lapar kita menderita. Jika kita lapar untuk jangka waktu yang panjang, kita sangat menderita. Kita semua tahu bahwa ini adalah fakta kehidupan. Di sisi lain setelah kita makan, kita merasa nyaman dan merasa segar kembali. Dengan kembalinya kekuatan dan tenaga, kita bisa mengabdikan hidup kita lagi, bukan hanya sekedar untuk bertahan hidup.

> Sang Buddha berkata:
>
> “Bhikkhu, ada lima pemberian yang tepat waktunya. Apakah lima ini?” “
>
> 1. Seseorang memberikan kepada tamu,
> 2. Seseorang memberikan kepada perantau,
> 3. Seseorang memberikan kepada yang sakit,
> 4. Seseorang memberikan ketika makanan sulit didapatkan, dan
> 5. Seseorang memberikan buah pertama dari kebun yang ia persembahkan kepada yang bajik.”
>
> “Bhikkhu, ini adalah lima pemberian yang tepat waktunya.”

Jika kita menginginkan kehidupan yang lebih baik, kita perlu memberikan lima pemberian yang tepat waktunya. Mengapa?

Mari kita renungkan pengalaman hidup kita sendiri.

Kita perlu makanan untuk dimakan, pakaian

untuk dipakai, tempat tinggal dan obat obatan untuk mencegah dan mengobati penyakit. Dapatkah kita meperolehnya ketika kita membutuhkannya?

Mungkin ada banyak yang tidak bisa memperolehnya. Hal ini karena mereka tidak pernah memberikan lima pemberian yang tepat waktunya.

> Itulah sebabnya Sang Buddha lebih lanjut menganjurkan:
>
> "Bhikkhu, jangan takut melakukan perbuatan baik (dengan berdana, menjaga sīla, melatih meditasi). Perbuatan baik adalah suatu ungkapan yang menandakan kebahagiaan, apa yang diinginkan, diharapkan, berharga dan menyenangkan. "Karena Aku benar-benar tahu bhikkhu, untuk waktu yang lama Aku mendapatkan hasil apa yang diinginkan, diharapkan, berharga dan menyenangkan dari melakukan perbuatan baik."

Bagaimana kita bisa mengalami hasil yang diinginkan dengan mengumpulkan perbuatan baik?

Untuk mempertimbangkan pertanyaan itu, kita perlu menyelidiki arti sebenarnya dari pemberian yang baik. Mari kita mulai mencari bimbingan dari sutta bernama **"Memberikan Apa?"**

> "Pada suatu kesempatan Sang Bhagava sedang berdiam di Sāvatthi, Taman Jeta, Vihara Anāthapindika. Kemudian, ketika malam telah larut, sesosok dewa dengan keindahan yang menakjubkan, menerangi seluruh vihara, mendekati Sang Bhagava. Setelah mendekat,

dia memberi penghormatan kepada Sang Bhagava, lalu berdiri di satu sisi, dan berkata kepadaNya: “Memberikan apa seseorang memberikan kekuatan?

Memberikan apa seseorang memberikan kerupawanan?

Memberikan apa seseorang memberikan kenyamanan?

Memberikan apa seseorang memberikan penglihatan?

Siapa pemberi segala-galanya?

Setelah ditanyakan, tolong jelaskan kepada saya.”

Sang Bhagava menyatakan:

“Memberi makanan, seseorang memberikan kekuatan.

Memberi pakaian, seseorang memberikan kerupawanan.

Memberi kendaraan, seseorang memberikan kenyamanan.

Memberi lampu, seseorang memberikan penglihatan.”

“Yang memberi tempat tinggal adalah pemberi segala-galanya.”

“Tetapi orang yang mengajarkan Dhamma adalah pemberi tiada-kematian.”

Pertanyaan pertama adalah:

> Buddha, "Memberi apa seseorang memberikan kekuatan?"
>
> Sang Buddha menjawab;
>
> "Memberi makanan, seseorang memberikan kekuatan."

Kitab Komentar menjelaskan:

Bagaimana seseorang yang kuat, hidup tanpa makanan untuk dua atau tiga hari? Ia pun akan merasa sulit untuk berdiri. Di sisi lain, jika orang yang lemah dirawat dengan makanan, kekuatannya segera pulih. Oleh karena itu Sang Buddha berkata;

> "Memberi makanan, seseorang memberikan kekuatan."
>
> Pertanyaan kedua adalah: "Memberikan apa, seseorang memberikan kerupawanan?"
>
> Sang Buddha menjawab;
>
> "Memberi pakaian, seseorang memberikan kerupawanan."

Semua orang ingin menjadi rupawan. Saat ini, di negara berkembang di seluruh dunia, pria dan wanita menjalani operasi plastik secara teratur. Mereka semua berharap setelah operasi mereka akan bangun dengan wajah baru dan rupawan. Secara naif, mereka percaya bahwa operasi kosmetik akan membuat mereka bahagia. Pada kenyataannya,

apa yang mereka alami pada akhirnya bukanlah kebahagiaan, melainkan kesulitan dan rasa khawatir yang tak terduga. Bahkan dokter bedah plastik paling ahli pun tidak bisa menghentikan proses penuaan alami. Dalam rangka menjaga kulit setelah operasi, mereka menjadi tergantung pada lotion dan krim mahal. Meskipun demikian, cepat atau lambat 'pengencangan wajah' mereka perlu dikerjakan ulang dan harus kembali ke tempat praktik dokter bedah plastik berulang-ulang. Mereka menjadi budak untuk kesia-siaan yang bodoh. Pada akhirnya, semua itu sia-sia dan menyebabkan penderitaan.

Sang Buddha memperingatkan bahwa kebencian mengarah pada keburukan; bebas dari kebencian adalah untuk kerupawanan. Mereka yang menginginkan kerupawanan harus tidak pernah marah. Jadi, jangan pernah marah dengan siapa pun, maka anda tidak akan memerlukan bedah plastik.

Tindakan apa menandakan kemarahan? Ucapan kasar, muka merengut, berdebat kusir, kritik yang tidak pantas, ketidakpuasan, mengeluh, menunjuk-nunjukkan jari dan niat buruk adalah beberapa tanda kemarahan. Jika kita ingin menjadi rupawan, kita harus menghindarkan diri untuk menyerah pada kemarahan dan penyebab kemarahan.

Ini adalah perbuatan jasmani dan ucapan yang salah. Untuk menghindarkan diri melakukan perbuatan yang salah ini, kita harus menjadi ahli dalam membaca kebiasaan pikiran kita sendiri. Ingatlah kata-kata Sang Buddha yang saya kutip dalam ceramah kedua **"Hidup dengan Keamanan Sejati".**

> "Bhikkhu, jika kamu tidak terampil membaca kebiasaan pikiran orang lain, jadilah terampil membaca kebiasaan pikiran sendiri."

Ada sebuah kisah dari Cerita Jataka tentang hal ini. Dalam cerita ini dikisahkan ada seorang wanita yang tidak memiliki keterampilan membaca kebiasaan pikirannya sendiri. Suatu hari ketika kesal, ia menatap seorang *Paccekabuddha* (Yang Tercerahkan tapi tidak menyatakan diriNya) dengan pandangan marah dan berbicara padaNya dengan menggunakan ucapan kasar. Perbuatan ini membuatnya menjadi sangat jelek.

Pada suatu waktu, dalam cerita ini, seorang raja Benares bernama *Baka*, memerintah negaranya dengan adil. Pada waktu itu, seorang miskin yang hidup dekat gerbang timur Benares memiliki anak wanita bernama *Pañcapapa*.

Dikatakan bahwa dalam kehidupan yang lampau, sebagai putri seorang miskin, wanita ini mengolah tanah liat dan memplester dinding.

Pada waktu itu seorang *Paccekabuddha* berpikir, "Di mana Aku bisa mendapatkan tanah liat untuk merapikan gua gunung ini?" Ia tahu bahwa Ia bisa mendapatkannya di Benares. Dengan mengenakan jubah dan mangkuk di tangan Ia pergi ke kota dan berdiri tak jauh dari wanita ini. Apa yang terjadi adalah wanita itu merasa terganggu dan marah dengan kehadiran *Paccekabuddha* tersebut, dan ketika ia memandang *Paccekabuddha* itu, dia berpikir, "Dalam hatiNya yang licik, selain dana makan Ia juga mengemis tanah liat." Paccekabuddha berdiri tanpa bergerak. Akhirnya, ketika dia melihat *Paccekabuddha* tetap tak bergerak, dia berubah

hati dan memandangiNya sekali lagi, dia berkata "Bhikkhu, Anda tidak mendapatkan tanah liat." Setelah itu dia mengambil segenggam tanah liat dan memasukkannya ke dalam mangkukNya, dan dengan tanah liat ini Ia mampu merapikan gua gunung.

Dalam kehidupan selanjutnya, sebagai akibat dari pemberian tanah liat kepada *Paccekabuddha* itu, tubuhnya lentur dan lembut. Namun, karena pandangan marahnya, tangan, kaki, mulut, mata dan hidungnya sangat jelek. Dalam kehidupan itu, ia dikenal dengan nama *Pañcapapa* (Lima Cacat).

Apakah seorang wanita terlihat cantik ketika dia marah? Seperti kita semua tahu, ketika seorang wanita sedang marah dia terlihat jelek, dan ketika karmanya matang dia akan jadi buruk rupa. Jika kita menginginkan kerupawanan dan imbalan yang baik, kita harus menghindari kemarahan dan menjadi pintar, terampil dengan pikiran, perkataan dan perbuatan kita. Karma yang kita bawa membuahkan hasil yang berbeda. Beberapa perbuatan membuahkan akibat serius, sedangkan akibat yang lain tidak begitu berat.

Jika kita menyakiti, merusak atau menghancurkan makhluk kecil, secara umum, akibat perbuatan (karma) tersebut akan relatif kecil. Namun, di sisi lain, jika kita menyakiti, merugikan atau menghancurkan makhluk besar, akibatnya akan menjadi lebih ekstrim.

Dengan cara yang sama, jika kita merugikan atau menghancurkan atau menghina seorang suci, hasilnya akan berbeda dibandingkan jika menghancurkan atau menghina orang yang tidak

mulia. Ketika kita berada di antara orang suci, kita harus berhati-hati dan penuh-perhatian setiap saat dan terutama waspada untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak baik.

Seseorang seperti *Paccekabuddha* adalah seorang manusia Yang Tercerahkan. Bahkan jika perbuatan yang diarahkan kepadaNya bersifat minor, akibat karma bisa berubah menjadi berat.

Jika kita menanam pohon buah yang manis di lahan yang subur, ia akan berbuah manis dan lezat. Jika kita menabur benih yang pahit di lahan yang sama, rasa buah akan tetap pahit. Kita harus selalu mahir saat melakukan perbuatan jasmani dan ucapan. Melalui perbuatan itu, kita membangun kondisi-kondisi yang akan memengaruhi dan membentuk hidup kita.

> Kembali ke sutta, pertanyaan ketiga dari dewa itu adalah: "Memberikan apa seseorang memberikan kenyamanan?"
>
> Sang Buddha menjawab;
>
> "Memberikan kendaraan, seseorang memberikan kenyamanan (pemberian kesejahteraan)."

Hal ini dijelaskan dalam Kitab Komentar bahwa kendaraan berarti sesuatu yang dapat membuat perjalanan menjadi mungkin, nyaman atau aman. Bisa dalam bentuk kuda atau gajah, dll. Bhikkhu, bagaimanapun, tidak diijinkan menerima kendaraan seperti kuda dan gajah. Sebaliknya, payung, sandal, tongkat untuk berjalan, alat perlengkapan perjalanan dan jenis kendaraan yang tidak bertenaga manusia atau hewan adalah contoh

kendaraan yang diperbolehkan untuk bhikkhu. Mereka boleh diberikan. Pemberian-pemberian ini juga disebut memberi kendaraan. Dengan cara yang sama, seseorang dikatakan menawarkan kendaraan (misalnya, apa saja yang dapat membuat perjalanan menjadi mungkin, nyaman atau mudah) ketika ia memperbaiki jalan, membangun tangga dan jembatan, atau mengatur mobil, bis, perahu, kapal atau tiket pesawat untuk perjalanan. Jadi, kita melihat bahwa dengan memberikan sebuah kendaraan, seseorang memberikan kenyamanan.

> Pertanyaan keempat dewa itu adalah: "Memberikan apa seseorang memberikan penglihatan?"
>
> Sang Buddha menjawab;
>
> "Memberikan lampu, seseorang memberikan penglihatan."

Bahkan mereka yang memiliki mata yang baik, tidak bisa melihat di kegelapan. Namun, dengan adanya lampu yang menerangi kegelapan, seseorang dapat melihat benda-benda sebagaimana adanya. Jadi Sang Buddha mengatakan bahwa dengan memberikan lampu, seseorang memberikan penglihatan kepada mereka yang membutuhkan. Oleh karena itu, dengan memberikan lilin, lampu obor, lampu listrik dan lampu yang membuat benda menjadi tampak bagi mereka yang membutuhkan cahaya, seseorang memberikan penglihatan.

> Pertanyaan kelima dewa itu adalah: "Siapakah pemberi segala-galanya?"
>
> Sang Buddha menjawab:

> "Orang yang memberikan tempat tinggal adalah pemberi segala-galanya."

Mengapa? Karena setelah pergi untuk dana makanan, seseorang merasa lelah dan lemah. Tetapi ketika mereka kembali, minum, mandi dan masuk ke gedung di mana mereka bisa beristirahat, mereka merasa aman, serta segar dan kuat kembali. Jadi, dengan memberikan tempat tinggal, seseorang memberikan segala-galanya.

Rupatīti Rūpan' ini adalah kata-kata dari *Visuddhimagga*. Artinya tubuh kita selalu berubah karena panas atau dingin. Sebagai contoh, ketika keluar kita bersentuhan dengan unsur alam. Penampilan tubuh kita dapat ternoda oleh sinar terik matahari atau debu, angin, hujan dll. Setelah masuk kembali ke rumah, bagaimanapun, kita dapat membersihkan diri, beristirahat dan mendapatkan kembali penampilan dan kebugaran kita. Jadi, dengan memberikan tempat tinggal, seseorang juga memberikan kerupawanan.

Selain itu, bagi kita yang mengembara atau siapa pun yang berjalan di luar, gigitan nyamuk, ular, kalajengking, lipan dan serangga berbahaya lainnya selalu menjadi ancaman. Kita beresiko terserang malaria atau penyakit lainnya jika kita tergigit. Kita juga menghadapi masalah, sehingga harus terus-menerus melindungi kaki dari onak yang tumbuh di jalan atau jalur yang kita lalui. Dengan tinggal di bangunan atau rumah tinggal, kita bebas dari semua jenis bahaya ini. Kita aman, nyaman dan memiliki tempat untuk belajar, atau mengajar tanpa harus khawatir tentang tempat tinggal. Jadi kita bisa melihat bahwa dengan memberikan tempat tinggal, seseorang benar-benar memberikan hadiah

kenyamanan dan kesejahteraan.

Dengan cara yang sama, ketika kita melakukan perjalanan atau pergi ke suatu tempat, di luar panas dan berdebu, kita sering merasakan iritasi pada mata yang merupakan sensasi tidak nyaman. Tapi dengan masuk dan beristirahat dalam perlindungan sebuah hunian, pandangan mata kita segera normal kembali dan segar. Jadi, dengan memberikan tempat tinggal, kita juga mengetahui bagaimana seseorang memberikan hadiah penglihatan.

Lebih lanjut, ketika berlatih meditasi Ketenangan dan meditasi Pandangan Terang sambil duduk dengan aman di dalam bangunan, meditator bisa menembus Dhamma sebagaimana adanya dan melihat Nibbāna. Jadi, melalui perbuatan memberikan tempat tinggal, seseorang juga menyediakan lingkungan yang aman dan bersih untuk berlatih meditasi Ketenangan dan Pandangan Terang, untuk mengetahui dan melihat Dhamma sebagaimana adanya, dan untuk melihat Nibbāna.

> Sebelum mengakhiri pembicaraan, saya akan mengutip sebuah *Sutta Velāma* dari *Aṅguttara Nikāya*, bab sembilan.
>
> Pada suatu kesempatan Sang Bhagava sedang berdiam di Savatthi di Taman Jeta, Vihara Anāthapindika. Pada waktu itu Anāthapindika datang untuk bertemu Sang Bhagava. Setelah tiba, dia memberi penghormatan kepada Sang Bhagava, duduk di satu sisi, dan Sang Bhagava bertanya kepadanya demikian:
>
> "Apakah dana diberikan di keluargamu, perumah-tangga?" "Ya, Buddha, dana diberi-

kan di keluarga saya. Tapi hanya terdiri dari butir beras kasar yang pecah-pecah serta bubur masam"

"Perumah-tangga, apakah kita memberikan dana kasar atau pilihan, jika seseorang memberi dengan asal-asalan, tanpa perhatian atau minat, tidak dengan tangannya sendiri, tetapi memberikan seolah-olah melemparkannya dan tanpa pengetahuan tentang karma dan akibatnya di masa akan datang; maka ketika pemberian itu berbuah, pemberi tersebut tidak akan menikmati makanan baik, pakaian bagus, kereta indah, atau kenikmatan lima indera, dan juga putra dan putri, budak, pelayan dan pekerjanya tidak akan mendengarkan kata-katanya. Mereka tidak patuh, atau memberikan perhatian pada apa yang dikatakannya. Dan apa alasannya? Seperti itu hasilnya, perumah-tangga, perbuatan yang dilakukan dengan asal-asalan."

Sekarang kita bisa melihat penyebab seseorang menikmati kesenangan yang minim dalam makanan yang sangat baik atau halus. Kita juga melihat mengapa putra, putri, pelayan dan yang lainnya menolak untuk patuh. Ini adalah karma dan akibatnya.

Lebih lanjut Sang Buddha mengatakan: "Apakah seseorang memberikan dana kasar atau pilihan, wahai perumah-tangga, jika seseorang memberikannya dengan hormat dan senang hati, penuh perhatian, dengan tangannya sendiri, memberikan tidak seperti melempar dan dengan pengertian akan karma dan akibatnya di masa yang akan datang;

disaat pemberian tersebut berbuah, maka isi atau bentuk pikiran pemberi akan berubah menjadi kenikmatan dalam bentuk makanan yang enak, pakaian bagus, kereta yang mewah, kenikmatan dalam lima indera; serta putra dan putri, budak, pelayan dan pekerjanya akan mendengarkan, patuh, terhadap kata-katanya dan memahami dirinya. Dan apa alasannya? Begitulah hasilnya, perumah-tangga, perbuatan yang dilakukan seseorang dengan hormat dan penuh-perhatian."

Untuk lebih jelas lagi tentang cara memberi yang baik, Sang Buddha menyatakan:

"Dahulu kala, hidup seorang brahmana bernama *Velāma*. Dia memberikan hadiah yang sangat berharga, seperti ini: Dia memberikan delapan puluh empat ribu cawan emas penuh berisi perak, ia memberikan delapan puluh empat ribu cawan perak berisi emas; Dia memberikan delapan puluh empat ribu cawan tembaga berisi dengan harta, dan banyak barang berharga lainnya.

Perumah-tangga mungkin kamu berpikir demikian "Mungkin *Velāma*, sang Brahmana, yang melakukan pemberian yang sangat berharga itu, adalah orang lain. Tapi, jangan berpikir begitu, karena itu adalah Aku, yang pada waktu itu sebagai *Velāma*, Brahmana tersebut. Adalah Aku yang melakukan pemberian hadiah yang sangat berharga itu.

Tetapi ketika hadiah itu diberikan, perumah-tangga, tidak ada seorang pun yang layak

menerima hadiah itu, tak ada yang menyucikan pemberian itu. Sebab, meskipun Brahmana *Velāma* memberikan hadiah yang sangat berharga, akan lebih besar buah perbuatan itu jika ia memberi makan satu orang yang berpandangan benar, seorang 'Pemasuk Arus' *(Sotāpanna).*

Meskipun ia memberikan hadiah yang sangat berharga, atau meskipun dia memberi makan seratus orang Pemasuk Arus, akan lebih besar buah perbuatan itu, jika ia memberi makan satu orang 'Yang Kembali-sekali-lagi' *(Sakadagāmi).*

Meskipun ia memberikan hadiah yang sangat berharga, atau meskipun dia memberi makan seratus orang Yang Kembali-sekali-lagi, akan lebih besar buah perbuatan itu, jika ia memberi makan satu orang 'Yang Tak-kembali-lagi' *(Anāgāmí).*

Meskipun ia memberikan hadiah yang sangat berharga, atau meskipun dia memberi makan seratus orang 'Yang Tak-kembali-lagi, akan lebih besar buah perbuatan itu, jika ia memberi makan seorang *Arahat.*

Meskipun ia memberikan hadiah yang sangat berharga, atau meskipun dia memberi makan seratus orang Arahat, akan lebih besar buah perbuatan itu, jika ia memberi makan seorang *Paccekabuddha.*

Meskipun ia memberikan hadiah yang sangat berharga, atau meskipun dia memberi makan

> seratus orang Paccekabuddha, akan lebih besar buah perbuatan itu, jika ia memberi makan seorang *Tathāgata*, Arahat, Yang Tercerahkan Sepenuhnya"

Kita sekarang tahu bagaimana pentingnya cara memberikan dan akibat dari pemberian tersebut. Untuk menyelesaikan ceramah malam ini, saya ingin menceritakan bagaimana Sang Buddha menyimpulkan ceramahNya.

> Berikut merupakan kata-kata terakhir Sang Buddha dalam sutta itu:
>
> "Namun, seseorang yang mengajarkan Dhamma adalah pemberi tiada-kematian."

Dalam Kitab Komentar dijelaskan:

Orang yang memberikan ceramah Dhamma, yang menjelaskan arti dari Kitab-kitab Komentar, yang mengajarkan teks-teks Pali, yang menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan Dhamma, dan yang mengajarkan latihan meditasi adalah orang yang mengajarkan jalan yang mengarah ke Nibbāna. Dia adalah pemberi 'tiada-kematian'. Karena dia mengajarkan ajaran tertinggi ini, dia pada akhirnya akan mencapai Nibbāna, tiada-kematian.

Dalam *Itivuttaka* juga disebutkan:

> "Ada dua jenis pemberian: Pemberian materi dan pemberian Dhamma. Dari kedua jenis pemberian ini, yang tertinggi adalah: Pemberian Dhamma. Ada dua jenis berbagi: Berbagi materi dan berbagi Dhamma. Dari kedua jenis berbagi ini, yang tertinggi adalah: Berbagi Dhamma.

Ada dua jenis bantuan: Bantuan materi dan bantuan dengan Dhamma. Dari kedua jenis ini, yang tertinggi adalah: Bantuan dengan Dhamma."

> Itu sebabnya Sang Buddha berkata dalam Dhammapādā:
>
> **"Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,**
> **sabbarasaṃ dhammaraso jināti.**
> **sabbaratiṃ dhammarati jināti,**
> **tanhākkhāyo sabbadukkhaṃ jināti.**
>
> Pemberian Dhamma mengungguli semua pemberian.
>
> Rasa Dhamma mengungguli semua rasa.
>
> Kenikmatan dalam Dhamma mengungguli semua kenikmatan.
>
> Kebebasan dari nafsu keinginan menghilangkan semua penderitaan.

Semoga anda semua bisa memberikan pemberian yang terbaik.
Semoga anda semua bisa mencicipi rasa yang terbaik.
Semoga anda semua bisa menikmati kenikmatan yang terbaik.
Semoga anda semua bisa mengalahkan semua penderitaan.
Semoga anda semua menjadi pemberi 'tiada-kematian', Nibbāna.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Dhammadesana pada hari *minggu*
4 Desember 2005 di Pa-Auk Tawya di *Myanmar*

Berdasarkan Dhammadesana

Perenungan Tentang Kematian

Di edit oleh
- Bhikkhu Suññātagasevaka

Berdasarkan Dhammadesana

Perenungan Tentang Kematian

> "Penuh-perhatian adalah jalan menuju Tiada-kematian.
>
> Tanpa-perhatian adalah jalan menuju kematian".
>
> "Yang Penuh-perhatian tidak mati.
>
> Yang Tanpa-perhatian seolah-olah sudah mati."

Ini adalah kata-kata Sang Buddha dari *Dhammapādā*. Mereka yang penuh-perhatian tidak mati. Mengapa? Yang penuh-perhatian melakukan perbuatan yang baik. Mereka memberi dan tidak kikir, tetap mempraktikkan ajaran. Mereka melatih moralitas *(Sīla)*, melatih konsentrasi *(Samādhi)* dan melatih kebijaksanaan *(Pañña)*. Setelah berhasil mengembangkan konsentrasi, mereka melanjutkan ke praktik meditasi Pandangan Terang *(Vipassanā)*, untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Ketika pengetahuan-kebijaksanaan mereka matang, Jalan dan Buah Kebijaksanaan Adi-duniawi muncul.

Jalan Kebijaksanaan menghapus kekotoran batin langkah demi langkah hingga tanpa sisa. Mereka melihat Nibbāna, yang tiada-kematian. Maka Sang

Buddha berkata, Penuh-perhatian adalah jalan menuju Tiada-kematian. Juga dikatakan, yang penuh-perhatian tidak mati. “Ini tidak berarti bahwa mereka tidak akan menjadi tua atau mati. Ini berarti karena Jalan dan Buah Kebijaksanaan keempat (Jalan Kearahatan), mereka tidak lagi mengalami kelahiran kembali. Oleh karena itu apakah secara fisik masih hidup atau sudah mati; karena tidak lagi tunduk pada kelahiran dan kematian, mereka dianggap tidak mati.

Sebaliknya, yang tanpa-perhatian seolah-olah sudah mati. ”Mengapa? Mereka tidak berpikir untuk memberi, juga tidak berpikir untuk melaksanakan ajaran moralitas atau mempraktikkan tiga latihan: latihan moralitas *(Sīla)*, latihan konsentrasi *(Samādhi)* dan latihan kebijaksanaan *(Paññā)*. Tujuan latihan ini adalah untuk mengetahui dan melihat Empat Kebenaran Mulia - Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang Padamnya Penderitaan dan Kebenaran Mulia tentang Jalan menuju Padamnya Penderitaan, dan untuk meninggalkan kemelekatan pada kesenangan nafsu indera, keinginan-untuk-menjadi, pandangan salah dan kegelapan batin. Karena tidak melakukan tiga latihan ini, mereka tidak melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Tanpa melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, kemelekatan pada kesenangan nafsu indera, keinginan-untuk-menjadi, pandangan salah dan kegelapan batin muncul, sehingga terjadilah kelahiran kembali yang tak berujung. Itulah sebabnya mengapa Sang Buddha mengatakan, tanpa-perhatian adalah jalan menuju kematian dan yang tanpa-perhatian seolah-olah sudah mati.”

Menurut Kitab Komentar, orang yang lalai tidak dapat bebas dari kelahiran kembali. Ketika dia dilahirkan kembali, dia harus menjadi tua dan mati. Jadi, jika kita tidak ingin lahir dan mati terus menerus, tingkatkan perhatian.

Malam ini saya akan berbicara tentang subyek kematian. Ketika berbicara tentang kematian, kita juga harus berbicara tentang kelahiran. Tapi sebelum mulai berbicara meditasi tentang kematian, saya ingin menunjukkan sikap manusia menghadapi kelahiran dan kematian memang sangat aneh. Mengapa? Saat lahir, ketika anak yang lahir menangis, orang-orang tersenyum. Wajah mereka bersinar dengan ekspresi bahagia. Tapi pada saat kematian, ketika jam terakhir seseorang tiba, orang-orang menangis. Ekspresi wajah mereka menunjukkan kesedihan dan duka. Kedua perilaku ini sangat mengherankan saya. Ketika seseorang lahir, ia menangis, orang-orang tersenyum, tetapi ketika seseorang sedang menunggu jam terakhir, orang-orang menangis.

Sebenarnya, kita harusnya bukan hanya berbahagia dan tersenyum saat kelahiran bayi baru, tetapi kita juga harus memberikan pertimbangan yang seksama terhadap apa yang menanti anak itu. Mengapa? Karena dia datang ke dunia yang penuh penderitaan, ia juga akan menderita. Seperti semua manusia lainnya, bayi yang baru lahir juga menuju *dukkha* (penderitaan), bukan *sukha* (kebahagiaan). Ia juga akan menjadi penyebab *dukkha* baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

Bayi kecil itu juga akan mengalami banyak jenis penderitaan yang berbeda, seperti yang kita sendiri telah alami dalam kehidupan ini. Ia dilahirkan,

sehingga tidak bisa menghindari penyakit. Karena dia lahir, ia tidak bisa menghindari penuaan. Karena dia lahir, ia tidak bisa menghindari khawatir. Karena dia lahir, ia tidak bisa menghindari kesedihan. Karena dia lahir, ia tidak bisa menghindari ketakutan. Karena dia lahir, ia tidak bisa lolos dari kematian. Kondisi ini sangat disesalkan. Selanjutnya, karena kegelapan batin, ia mungkin akan terus menumpuk perbuatan buruk sepanjang masa hidupnya. Sebagian besar orang mengumpulkan timbunan perbuatan yang tidak baik selama perjalanan hidupnya. Jika melakukannya, dia mungkin jatuh ke salah satu dari empat alam menyedihkan pada saat kematiannya. Jadi, kita bisa mengatakan bahwa 'kelahiran membuat seseorang berada dalam ikatan.'

Setelah direnungkan, kita melihat kelahiran membawa berbagai penderitaan dan rasa sakit. Tetapi orang tidak suka mengakui hal ini. Orang tua menghabiskan hidup mereka untuk berusaha menyediakan kesejahteraan bagi anak-anak mereka. Mereka membanting tulang demi anak-anak mereka. Tubuh mereka, hari demi hari menjadi tua dan lebih tua, lemah dan lebih lemah. Akhirnya, suatu hari mereka mati. Kelahiran mengarah ke kematian. Ini tidak bisa dihindarkan. Keberakhiran kita dipastikan oleh permulaan kita. Tak ada yang bisa menghindari kematian.

Ini adalah penderitaan (*dukkha*) yang mengikuti kelahiran. Ini adalah penderitaan (*dukkha*) yang timbul dari adanya kelahiran. Sebenarnya wajar orang merasa senang atas kehadiran seorang bayi. Namun demikian kelahiran dianggap menyenangkan, karena

sebagian besar orang tidak melihat atau mengakui penderitaan (*dukkha*) yang melekat di dalamnya.

Meskipun orang tahu bahwa manusia fana, mereka tidak ingin mengalami kefanaannya sendiri. Beberapa orang bahkan berpikir melihat mayat membawa sial, sehingga mereka mencoba menghindari semua kesempatan tersebut. Saya memiliki murid-murid yang benar-benar belum pernah melihat mayat sepanjang hidupnya. Ketika saya mengajari mereka praktik meditasi perenungan tentang kematian, saya mengalami kesulitan. Mengapa? Karena, untuk berlatih meditasi perenungan tentang kematian, mereka perlu mengambil mayat sebagai obyek meditasinya. Ketika saya memberi mereka instruksi, apa yang mereka katakan?" Saya tidak pernah melihat mayat dalam hidup saya "Ada yang bilang,". Di negara saya melihat mayat dianggap sial." Jadi, meskipun kematian menjadi bagian dari kehidupan seperti kelahiran, mereka tidak memiliki pengalaman langsung melihat mayat. Jadi, ketika mengajari mereka 'Meditasi Perenungan tentang Kematian', saya harus mencari foto-foto mayat untuk ditunjukkan kepada mereka. Hanya setelah itu mereka mampu mengambil mayat sebagai obyek meditasi.

Sebaliknya, setiap kali melihat mayat, saya menganggap ini sebuah kesempatan menguntungkan. Mengapa? Ini memberi motivasi untuk merenungkan kematian saya sendiri. Ketika melihat mayat, saya merasa seakan-akan melihat sesuatu yang nyata dan tak diragukan lagi. Ini memberikan saya kesempatan berpikir tentang hakikat sebenarnya tubuh. Ini telah menjadi pengalaman sejak saya masih kanak-kanak. Kapanpun saya melihat mayat, hal itu membuat saya berpikir! Kapanpun saya menatapkan mata pada

kulit yang jelek, menjijikkan, pada tubuh yang telah mati, saya juga melihat kulit saya sendiri dan merasa seolah-olah kulit saya berubah. Saya tahu hidup saya akan berakhir, bahwa saya juga akan mati. Bahkan, pada usia muda tersebut, saya merasa bahwa hidup ini sia-sia. Rasa mendesak muncul dalam diri saya. Tapi karena masih sangat muda, saya tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan perasaan sia-sia dan mendesak itu. Saat saya tumbuh dewasa, pengalaman itu menjadi bagian penting dari praktik saya.

Jadi, kita dapat mengatakan melihat mayat adalah benar-benar sebuah kesempatan dan keberuntungan. Sesungguhnya, ini merupakan kesempatan untuk merenung dengan mendalam bagi mereka yang memiliki perhatian yang bijaksana. Tetapi kesempatan ini hilang bagi mereka yang tidak memiliki perhatian yang bijaksana. Melihat mayat adalah kesempatan bagi pembebasan. Pada jaman Sang Buddha, Dia memiliki banyak murid, yang karena melihat mayat dan merenungkan kematian, mampu mencapai akhir penderitaan.

Jadi, melihat mayat benar-benar merupakan suatu kesempatan bagi pembebasan kita.

Saya ingin berbagi pengalaman saya dengan anda semua. Salah satu penyebab utama yang menuju pada pentahbisan saya adalah melihat mayat. Ibu salah satu murid saya, telah lama sakit. Saya adalah salah seorang yang memberikan perawatan. Semakin hari dia tampaknya lebih baik dan sepertinya akan sembuh, namun setelah beberapa waktu kondisinya menurun dan akhirnya dia meninggal. Pada saat itu, saya tidak berpikir tentang kematian saya sendiri. Saya benar-benar terfokus untuk mencoba

membangun hidup saya. Saya bekerja untuk mendapatkan uang. Saya sedang bekerja untuk mengumpulkan kekayaan. Mudah untuk tidak berpikir tentang kematian, ketika saya bekerja keras mengumpulkan 'sesuatu' untuk mengembangkan dan memperbaiki hidup. Tapi ketika dia meninggal, hal itu seperti panggilan bangun pagi. Rasa mendesak muncul dalam diri saya.

Kami telah merawatnya dengan sangat baik, menyediakan obat-obatan yang paling baik, makanan yang baik dan akomodasi yang baik. Tapi tidak ada yang bisa menyelamatkannya. Ketika waktunya matang, dia meninggal. Meskipun kami memberinya yang terbaik dan obat yang paling mahal, dan ia tampaknya akan sembuh, pada akhirnya kondisinya secara tak terduga berubah dan dia meninggal. Dia masih muda. Kematiannya mengejutkan saya dan memunculkan rasa mendesak dalam diri saya.

Saya kemudian mengerti bahwa suatu hari hidup saya juga akan berakhir. Saya juga akan mati. Tapi, tentu saja, saya tidak tahu kapan akan mati, di mana akan mati dan bagaimana saya akan mati. Saya bertanya-tanya: "Berapa lama saya hidup?" Saya tidak tahu. Saya merenungkan: "Kematian adalah pasti. Hidup ini tidak pasti. Saya pasti akan mati. Hidup saya akan berakhir dengan kematian. Tapi saya tidak tahu kapan dan di mana saya akan mati." Saya mempertimbangkan kemungkinan bisa jatuh ke salah satu dari empat alam menyedihkan. Hanya memikirkan hal itu, sudah menakutkan saya. Saya tentu tahu bahwa saya ingin bebas dari penderitaan di alam-alam menyedihkan. Pertanyaan 'bagaimana'? memenuhi pikiran saya. Saya menyadari perlu mengubah cara hidup, sementara masih memiliki

waktu dan kesempatan untuk melakukan apa yang perlu saya lakukan. Saya menyadari perubahan perlu dilakukan sekarang, sebelum saya mati. Pada waktu itu, rasa mendesak yang memenuhi saya sangat luar biasa, sangat kuat; saya tidak ingin melakukan apa pun selain berlatih meditasi. Tak lama kemudian, saya menemukan diri saya dalam jubah ini.

Kisah pribadi ini mengilustrasikan mengapa melihat mayat benar-benar merupakan suatu kesempatan yang baik. Ini adalah panggilan bangun pagi, pengajaran yang mengarah pada pembebasan, untuk bebas dari penderitaan. Jika kita melihat dengan perhatian yang bijaksana, kita akan terinspirasi untuk berbuat baik dan berlatih dengan penuh tekad dan ketekunan.

Setiap kali kita melihat bayi yang baru lahir, kita tahu bahwa antara kelahiran dan kematiannya akan berhubungan dengan hal-hal yang terduga dan yang tak terduga, hal-hal yang diinginkan dan yang tak diinginkan. Meskipun kita bahagia melihat kelahiran, sebagian besar dari kita tidak mau memikirkan pertemuan dengan kematian. Jadi, sebenarnya, melihat mayat merupakan keuntungan bagi seseorang yang merenungkannya dengan baik. Jika kita berbicara tentang kematian, kita juga harus berbicara tentang penyebab kematian. Ada yang mati ketika mereka masih muda. Ada yang mati ketika mereka sudah tua. Mengapa? Sang Buddha menjelaskannya dalam *Abhidhammā*. Ada empat penyebab:

1. Beberapa mati karena berakhirnya masa hidup mereka *(Āyukkhaya-maraṇa).*

2. Beberapa mati karena berakhirnya kekuatan karma berdaya-hasil mereka (*kammakkhaya-maraṇa).*

3. Beberapa mati karena berakhirnya kekuatan karma berdaya-hasil dan masa hidup mereka *(ubhayakkhaya-maraṇa).*

4. Beberapa mati karena karma penghancur *(upacchedaka-maraṇa).* Mereka mungkin mati dalam sebuah kecelakaan. Masa hidup dan kekuatan karma masih ada, tetapi karena karma penghancur, mereka hancur dan mati.

Kita semua ingat bagaimana terkejut dan takutnya manusia karena **tsunami** raksasa belum lama ini, yang telah membunuh begitu banyak orang. Beribu-ribu orang terluka atau hanyut dalam bencana alam tersebut. Bahkan sampai saat ini kita tidak benar-benar tahu berapa banyak orang yang terkena daya rusak 'gelombang pembunuh' itu, muda dan tua, kaya dan miskin. Itu adalah tragedi kolosal, hasil dari karma penghancur, dalam bahasa Pāli, *Upacchedaka-maraṇa*, penyebab kematian keempat.

Setiap orang meninggal karena satu dari empat penyebab ini. Beberapa mati karena berakhirnya masa hidup mereka, beberapa mati karena berakhirnya kekuatan karma berdaya-hasil, beberapa mati karena keduanya berakhir, dan beberapa mati karena karma penghancur.

Saya ingin menceritakan sebuah kisah. Ini diambil dari *Saṃyutta Nikāya*. Pada jaman Sang Buddha ada sesosok *Dewa, Subrahmā*, yang tinggal di alam

dewa dengan gembira diiringi oleh seribu dewi. Dalam cerita ini, *Subrahmā* sedang duduk di bawah pohon, di Hutan Nandana, dikelilingi oleh lima ratus dewi. Lima ratus dewi lainnya memanjat pohon. Mereka bernyanyi dan melemparkan bunga dari atas pohon. Para dewi yang tetap berada di bawah pohon dengan *Subrahmā* mengumpulkan bunga-bunga dan membuatkan kalung bunga untuknya. Pendampingnya semua bergembira, menyanyi dan menari. Tapi tiba-tiba, para dewi di pohon berhenti bernyanyi. Hening. *Subrahmā* bertanya-tanya apa yang terjadi. Ia menengadah dan melihat bahwa pohon itu telah kosong.

Lima ratus dewi pendamping *Subrahmā* menghilang begitu saja.

Keinginan untuk mengetahui ke mana mereka pergi muncul dalam benaknya. Ketika ia mencari mereka dengan mata dewanya, ia menemukan bahwa mereka tiba-tiba mati, dan langsung terlahir kembali di neraka avici. Ini adalah neraka yang sangat mengerikan. Lima ratus dewi pengiringnya yang gembira bernyanyi dan melemparkan bunga dari pohon tiba-tiba meninggal dan jatuh ke dalam neraka yang mengerikan.

Seperti yang anda ketahui, perpisahan dengan orang yang kita cintai adalah penderitaan. Demikian juga bagi para dewa; *Subrahmā* merasa sangat sedih dan menderita. Pada saat itu, muncul perhatian penuh dalam dirinya. Dia memeriksa masa hidupnya sendiri dan melihat bahwa dia sendiri, bersama dengan sisa lima ratus dewi akan mati dalam tujuh hari dan mereka juga akan terlahir kembali di neraka yang sama.

Biarkan saya mengajukan pertanyaan. Bagaimana menurut anda? Kesedihan mana yang lebih besar, kesedihan yang muncul di pikiran dewa itu ketika dia dipisahkan dari lima ratus dewi yang ia cintai, atau kesedihan yang muncul dalam dirinya ketika mengetahui bahwa dia dan rombongan dewi yang tersisa akan segera menderita di neraka yang sama?

Yang pasti, kesedihan lebih besar timbul dalam dirinya ketika mengetahui dia dan pengiringnya yang tersisa menuju penderitaan mengerikan. Sebelumnya, dia menderita karena kehilangan dan kematian dewi-dewi yang dikasihinya. Sekarang, dia menderita untuk dirinya sendiri. Kesedihan mendalam muncul di pikirannya. Rasa takut terhadap penderitaan di neraka begitu mendalam dan mengerikan, sehingga rasa mendesak langsung muncul dalam dirinya.

Didorong oleh rasa mendesak dan ketakutan yang hebat, *Subrahmā* pergi menemui Sang Buddha meminta wejangan dan bantuan. Di hadapan Sang Buddha, ia membaca ayat ini:

> "Selalu ketakutan pikiran ini,
> Pikiran ini selalu gelisah,
> Tentang masalah yang belum muncul,
> Dan tentang yang sudah muncul,
> Jika ada pelepasan dari rasa takut,
> Setelah ditanyakan, tolong beritahu hal itu pada saya."

Meskipun dewa biasanya sangat bahagia, *Subrahmā* sekarang cemas dan ketakutan.

Ketakutannya begitu mengerikan dan berlangsung terus menerus, sehingga dia mengucapkan kata-kata *'selalu ketakutan pikiran ini, pikiran ini selalu gelisah'*. Dia prihatin tentang kedua masalah yang telah muncul dan yang belum muncul. Dalam kasus ini, masalah yang muncul adalah kematian mendadak lima ratus dewi pendampingnya yang turun ke neraka. Yang belum muncul bahkan lebih bermasalah - kematiannya sendiri akan terjadi dan turun ke neraka bersama dengan rombongan dewi yang tersisa. Termotivasi oleh rasa mendesak, dia meminta Sang Buddha untuk memberitahu jalan pembebasan.

Sang Buddha menjawab sebagai berikut:

"Selain dari pencerahan dan pelepasan
(yaitu praktik dhutānga),
Selain dari pengendalian diri terhadap indera,
Selain dari melepaskan semua,
Apakah Aku melihat keselamatan bagi makhluk hidup?"

Sang Buddha memberikan instruksi kepada Subrahmā bahwa praktik meditasi adalah sumber kenyamanan. Begitu kuatnya rasa mendesak dewa itu, setelah mendengar hal itu, dia dan pengiringnya menembus maksud Sang Buddha dan pada saat itu mereka mencapai Pemasuk Arus, mereka menjadi *Sotāpanna*. Mereka semua terbebaskan dari penderitaan di empat alam menyedihkan. Jalan Kebijaksanaan menghilangkan kekotoran batin yang mengakibatkan mereka menderita di salah satu alam menyedihkan. Betapa indahnya itu!

Kita semua harus berpikir tentang kemungkinan terlahir kembali di salah satu dari empat alam menyedihkan, daripada kemungkinan terlahir kembali di salah satu alam berbahagia. Anda mungkin ingat, dalam pembicaraan awal, saya mengutip sebuah sutta yang mana Sang Buddha bertanya ke sekelompok bhikkhu, mana yang lebih banyak: sedikit tanah pada ujung kukuNya atau tanah di bumi. Jawaban mereka, tentu saja, adalah tanah di bumi. Menurut Sang Buddha, sama halnya seperti tanah di bumi lebih banyak daripada tanah di ujung kukuNya, begitu pula lebih banyak orang cenderung jatuh ke salah satu dari empat alam menyedihkan ketika mereka mati, daripada dilahirkan kembali di salah satu alam berbahagia. Di sini kita semua harus berpikir tentang kemungkinan terlahir kembali di salah satu dari empat alam menyedihkan, daripada kemungkinan terlahir kembali di salah satu alam berbahagia.

Saṃsara adalah tanpa awal yang dapat ditemukan. Untuk kehidupan yang tak terhitung, kita semua telah mengumpulkan perbuatan baik dan perbuatan buruk. Sayangnya, kebanyakan dari kita menumpuk lebih banyak perbuatan buruk daripada yang baik selama kehidupan kita. Jika kita tidak berlatih meditasi sebelum meninggal dunia, jika kita tidak mempersiapkan kematian sementara masih ada waktu melakukannya, kita tidak dapat menembus Dhamma sebagaimana adanya. Oleh karena itu, sama seperti lima ratus dewi itu, kita juga dapat jatuh ke salah satu dari empat alam menyedihkan saat kematian kita.

Subrahmā dan sisa dewi pendampingnya mengetahui bahwa mereka akan menderita di

neraka, kecuali mengubah cara hidup mereka. Rasa mendesak muncul pada mereka. Dengan cara yang sama, jika kita tahu akan mati dalam tujuh hari dan menderita di neraka, kita akan mengubah cara hidup kita; kita akan fokus pada praktik meditasi untuk bebas dari nasib seperti itu.

Sang Buddha menunjukkan kepada para bhikkhu bahwa cara menuju ke tiada-kematian adalah melalui kesadaran tentang kematian. Dia berkata:

> "Bhikkhu, kesadaran tentang kematian, jika dibangun dan dikembangkan, membawa buah dan manfaat yang sangat besar: ia menyatu dalam Tiada-kematian dan berakhir pada Tiada-kematian. Oleh karena itu, bhikkhu, kalian harus mengembangkan kesadaran tentang kematian."

Jika kita merenungkan kematian setiap hari, setiap pagi, setiap sore, dan setiap malam; perhatian akan timbul dan sikap benar akan mengikuti.

Tanpa kesadaran tentang kematian diri sendiri yang sudah pasti, orang menjadi lalai. Jika orang benar-benar menerima bahwa cepat atau lambat juga akan mencapai akhir kehidupan ini, mereka akan lebih penuh-perhatian dan tidak begitu bangga dan merasa diri sendiri penting. Mereka kemungkinan akan rendah hati dan hidup dengan rendah hati.

Jika mereka merenungkan kematian setiap hari, mereka akan lebih lembut. Pikiran mereka cenderung akan melakukan perbuatan baik daripada perbuatan buruk. Mereka cenderung akan memilih melakukan perbuatan baik. Jadi kita melihat penderitaan

karena keserakahan, kecemburuan, kebencian, dan kekikiran dapat diselesaikan dengan merenungkan kematian, terutama kematian diri sendiri.

Ada kisah lain dari *Dhammapādā* yang mana Sang Buddha berbicara tentang seorang wanita muda, putri seorang penenun, yang mengembangkan kesadaran tentang kematian. Praktik ini membawa buah dan manfaat yang sangat besar.

Suatu hari, ketika Sang Bhagava datang ke Ālavī, rakyat Álavī mengundang makan Sang Buddha dan menawarkan dana makanan. Pada akhir makan Sang Buddha memberikan ceramah, *"Praktikkan meditasi tentang kematian, katakan pada dirimu sendiri, "Hidupku adalah tidak pasti. Kematianku adalah pasti. Aku pasti akan mati. Hidupku akan berakhir dengan kematian. Hidup ini tidak stabil. Kematian adalah pasti. Kematian! Kematian! Dan kematian."*

Menurut Sang Buddha, yang tidak berlatih meditasi tentang kematian, akan gemetar dan ketakutan ketika jam terakhir mereka datang. Mereka mati kebingungan, sering menjerit ketakutan, seperti orang yang tanpa tongkat dihinggapi rasa takut ketika ia tiba-tiba berhadapan dengan ular di jalan. Mereka yang berlatih meditasi tentang kematian tidak memiliki rasa takut ketika jam terakhir mereka tiba. Mereka tabah ketika melihat ular, bahkan dari kejauhan, menggaet ular itu dengan tongkat dan membuangnya jauh. Jika kita merenungkan kematian, ketika masih ada waktu untuk melakukannya - setiap hari, setiap pagi dan setiap malam, kita akan memperoleh manfaat besar yang menggembirakan. Oleh karena itu, praktikkanlah meditasi tentang kematian.

Meditasi tentang kematian dapat dikembangkan dengan membawa pikiran ke mayat yang telah kita lihat. Di sini, di Vihara Pa-Auk kami mengajarkan kesadaran pada pernafasan untuk mengembangkan konsentrasi penyerapan sampai dengan jhána keempat. Ini diajarkan sebagai persiapan ke praktik meditasi tentang kejijikan. Ketika cahaya yang dihasilkan konsentrasi penyerapan menjadi terang dan jelas, kami menginstruksikan meditator mengambil mayat paling menjijikkan (dari jenis kelamin yang sama yang dapat mereka ingat) sebagai obyek meditasi mereka. Kemudian, dengan bantuan cahaya konsentrasi, mereka diinstruksikan memvisualisasikan mayat persis seperti yang mereka lihat sebelumnya. Memusatkan pikiran dengan tenang pada mayat itu, mereka mencatat sebagai, 'menjijikkan, menjijikkan' *(Patikkūla, Patikkūla)*.

Ketika pikiran menetap terus-menerus pada obyek itu untuk satu atau dua jam, Jhāna pertama dapat dicapai.

Menurut *Mahasatipatthāna Sutta* dan Kitab Komentar *Visuddhimagga*, untuk berlatih meditasi tentang kematian kita harus membangun kembali *jhāna* pertama dengan kejijikan dari sebuah mayat, dan dengan mayat eksternal itu sebagai obyek meditasi, kita kemudian harus merenungkan: 'Ini adalah tubuhku, secara alami pasti mati. Memang, akan mati seperti yang satu ini, tidak dapat menghindarinya.' Dengan menjaga pikiran terkonsentrasi dan sadar terhadap kematian sendiri, kita juga mendapatkan rasa mendesak *(Saṃvega)* berkembang. Ketika rasa mendesak hadir, memungkinkan kita melihat tubuh sendiri menggantikan mayat yang menjijikkan itu.

Kemudian, dengan mengamati daya-kehidupan telah diputuskan dari gambaran tubuhnya sendiri, meditator harus berkonsentrasi pada tidak adanya daya-kehidupan dengan salah satu pikiran berikut:

1. Kematianku adalah pasti; hidupku tidak menentu
   (*maraṇaṃ me dhuvaṃ, jivitaṃ me adhuvaṃ)*

2. Aku pasti akan mati (*maraṇaṃ me bhavissati)*,

3. Hidupku akan berakhir dengan kematian
   (maraṇapariyosanaṃme jivitaṃ),

4. Kematian, kematian *(maraṇaṃ, maraṇaṃ).*

Kita harus memilih salah satu perenungan di atas dan mencatatnya dalam bahasa apa pun. Lanjutkan terus berkonsentrasi pada gambaran dari ketiadaan daya-kehidupan dalam gambaran mayat kita sendiri, hingga faktor jhāna muncul. Bagaimanapun, perlu dicatat bahwa meditasi dengan obyek ini, kita hanya bisa mencapai konsentrasi akses.

Kembali pada cerita itu: Semua orang yang mendengar ceramah Sang Buddha tetap terkungkung dalam tugas duniawi mereka seperti sebelumnya, kecuali seorang wanita muda. Dia putri seorang penenun, masih berusia enam belas, berkata kepada dirinya sendiri, "Luar biasa ceramah Sang Buddha; itu membangkitkan rasa mendesak saya untuk berlatih meditasi tentang kematian. Ini menyadarkan bahwa saya harus berlatih ...." Dan, dia tidak mengerjakan apa pun juga selain berlatih meditasi tentang kematian, siang dan malam, untuk tiga tahun berikutnya.

Suatu hari, ketika Sang Buddha mengamati dunia menjelang fajar, Dia melihat putri penenun telah masuk ke dalam Jala PengetahuanNya. Ketika melihatnya, Dia merenung dalam diriNya sendiri, "Apa yang akan terjadi?" Dia menjadi sadar akan hal berikut: "Dari hari sejak wanita muda ini mendengarkan ceramahKu tentang hukum kematian yang pasti, dia telah berlatih meditasi tentang kematian selama tiga tahun. Aku sekarang akan pergi dan menanyakan empat pertanyaan. Dari setiap empat pertanyaan ini, jika dia menjawab dengan benar, Aku akan mengucapkan selamat kepadanya. Aku kemudian akan mengucapkan bait ini, *"Dunia ini memang buta"*. Pada akhir pembacaan, ia akan menjadi Pemasuk Arus. Karenanya, ceramahKu akan menguntungkan banyak makhluk lain." Maka, Sang Bhagava dengan diiringi lima ratus bhikkhu, berangkat dari Jetavana, dan selang beberapa waktu tiba di Vihara *Aggālava.*

Ketika rakyat Álavī mendengar Sang Buddha telah datang, mereka pergi ke vihara dan mengundangNya menjadi tamu mereka. Putri penenun juga mendengar Dia telah datang, dan hatinya penuh sukacita dengan pikiran, "Ayah kami, Tuan kami, Guru kami, Seseorang yang berwajah seperti bulan purnama, Buddha Gotama yang perkasa telah datang." Dan dia merenungkan, "Sekarang, untuk pertama kalinya dalam tiga tahun, saya bisa pergi melihat Sang Buddha. Rona dan warna tubuhNya berwarna seperti emas. Sekarang saya bisa pergi mendengarkanNya mengajarkan Dhamma, yang di dalamnya mengandung segala sesuatu yang manis."

Ketika ia memikirkan hal ini, ayahnya sedang bersiap pergi ke tempat kerja dan berkata kepadanya,

“Putriku, pakaian untuk pelanggan ada pada alat tenun, dan ada bagian yang belum lengkap. Saya harus menyelesaikannya hari ini. Cepat isi ulang sekoci benangnya dan berikan pada saya. “Wanita muda itu berpikir,” Saya ingin mendengarkan Sang Buddha mengajarkan Dhamma, tetapi ayah memberi saya tugas. Haruskah saya pergi mendengarkan ajaran Dhamma Sang Buddha atau haruskah saya mengisi ulang sekoci benang dan membawanya ke ayah dahulu?” Pikiran ini kemudian muncul padanya, “Jika saya gagal membawakan sekoci benang ke ayah, dia akan marah dan memukuli saya. Oleh karena itu, pertama saya akan mengisi ulang sekoci benang dan memberikannya kepada ayah, kemudian saya akan pergi mendengarkan ajaran Dhamma Sang Buddha.” Lalu, dia duduk di bangku dan mengisi sekoci benang itu.

Rakyat Álavī menunggu Sang Buddha dan menawarkan makanan. Ketika makan usai mereka mengambil mangkukNya dan berdiri menunggu mendengarkan Dia bicara. Tetapi Sang Buddha hanya berkata, ”Aku melakukan perjalanan tiga puluh mil ini demi seorang wanita muda, tetapi ia belum punya kesempatan hadir. Ketika dia mempunyai kesempatan hadir, Aku akan memberikan ceramah.” Setelah mengatakan ini, Sang Buddha tetap diam. Begitu juga mereka yang datang untuk mendengarkanNya tetap diam. (Ketika Sang Buddha diam, manusia maupun dewa tidak berani mengeluarkan suara).

Setelah putri penenun mengisi sekoci benang, dia memasukkannya ke dalam keranjang dan pergi ke tempat kerja ayahnya. Dalam perjalanan ke sana dia berhenti di luar lingkaran para umat yang berkumpul

mengelilingi Sang Bhagava dan berdiri menatap Sang Buddha. Sang Buddha mengangkat kepalaNya dan menatapnya. Dengan menatap ke arahnya ia tahu, "Sang Buddha, duduk dalam kelompok orang, menatap saya; ini menandakan Dia ingin saya maju ke depan. Keinginan satu-satunya adalah agar saya datang ke dekatNya." Lalu, dia menaruh keranjang sekocinya di lantai dan melangkah menghadap Sang Buddha.

(Mengapa Sang Buddha menatapnya? Pikiran berikut muncul dalam diriNya, "Jika wanita muda ini pergi, maka ia akan mati sebagai orang biasa, dan keadaan masa depannya akan tak menentu. Tapi jika dia datang kepadaKu, dia akan mencapai Jalan dan Buah pertama, dan keadaan masa depannya akan pasti, karena ia akan terlahir di alam para dewa Tusita.").

Setelah mendekati Sang Buddha dan memberi hormat, wanita muda itu duduk diam di tengah-tengah umat yang berkumpul di sekitar Sang Bhagava. Sang Buddha kemudian mengajukan empat pertanyaan kepadanya.

1. "Wanita muda, dari mana kamu datang?",
   "Saya tidak tahu, Yang Mulia."

2. "Ke mana kamu akan pergi?",
   "Saya tidak tahu, Yang Mulia."

3. "Apa kamu tidak tahu?",
   "Saya tahu, Yang Mulia."

4. "Apakah kamu benar-benar tahu?",
   "Saya tidak tahu, Yang Mulia."

Banyak orang tersinggung dan berkata, “Coba lihat dia, putri seorang penenun berbicara seenaknya dengan Yang Tercerahkan Sempurna.

Ketika dia ditanya, “Dari mana kamu datang? dia seharusnya menjawab, dari rumah penenun.”

Dan ketika dia ditanya, “Ke mana kamu akan pergi? dia seharusnya menjawab, ke tempat kerja penenun.”

> Namun, Sang Buddha membuat kumpulan orang-orang tersebut hening. Dia melanjutkan pertanyaanNya, sebagai berikut:
>
> “Wanita muda ketika Aku bertanya, “Dari mana kamu datang?” Mengapa kamu berkata, “Saya tidak tahu?.”
>
> Dia menjawab, “Bhante, Anda sendiri tahu bahwa saya datang dari rumah ayah saya. Jadi ketika Anda bertanya, ‘’Dari mana kamu datang?” “Saya tahu benar bahwa arti sebenarnya adalah, “Dari kehidupan terakhir apa saya datang ke sini?” Karena itu saya menjawab ‘saya tidak tahu’.
>
> Kemudian Sang Buddha berkata kepadanya, ”Bagus, bagus, wanita muda! Kamu telah menjawab pertanyaanKu dengan benar.”
>
> Sang Buddha mengucapkan selamat, dan bertanya lagi,” Ketika Aku bertanya, “Ke mana kamu akan pergi?” Mengapa kamu mengatakan, “Saya tidak tahu.”

Dia menjawab, "Yang Mulia, Anda sendiri tahu bahwa saya sedang dalam perjalanan ke tempat kerja ayah dengan keranjang sekoci di tangan. Jadi, ketika Anda bertanya, "Ke mana kamu akan pergi? Saya mengerti hal itu berarti, di mana saya akan terlahir kembali. Saya tidak tahu di mana saya akan dilahirkan kembali ketika meninggal dari kehidupan sekarang, sehingga saya menjawab, saya tidak tahu."

Sang Buddha berkata kepadanya, "Bagus, bagus, wanita muda! Kamu telah menjawab pertanyaanKu dengan benar."

Sang Buddha mengucapkan selamat untuk kedua kalinya dan mengajukan pertanyaan ketiga, "Ketika Aku bertanya kepadamu, "Apa kamu tidak tahu?", mengapa kamu berkata, "Saya tahu."

"Bhante, saya tahu bahwa suatu hari saya pasti akan mati, karena itu saya menjawab "saya tahu".

"Sang Buddha sekali lagi mengatakan padanya, "Bagus, bagus wanita muda! Kamu telah menjawab pertanyaanKu dengan benar."

Sang Buddha mengucapkan selamat ketiga kalinya, dan mengajukan pertanyaan terakhir, "Ketika Aku bertanya, "Apakah kamu benar-benar tahu?" mengapa kamu mengatakan, "Saya tidak tahu."?

"Yang Mulia, saya hanya tahu bahwa saya pasti akan mati. Saya tidak tahu kapan saya

akan mati, apakah di malam hari atau siang hari atau pagi hari. Itulah sebabnya, saya berkata "saya tidak tahu."

Sang Buddha berkata kepadanya lagi, "Bagus, bagus wanita muda! Kamu telah menjawab pertanyaanKu dengan benar."

Sang Buddha mengucapkan selamat untuk keempat kalinya, dan setelah itu, Dia berkata kepada kelompok orang-orang yang berkumpul di sana. "Begitu banyak dari kamu telah gagal untuk memahami apa yang ia katakan. Kamu bahkan tersinggung. Mereka yang tidak memiliki Mata Pengertian, mereka buta. Tapi bagi mereka yang memiliki Mata Pengertian, mereka melihat." Setelah menyatakan hal ini, Dia membacakan syair berikut:

"Dunia ini memang buta; hanya sedikit yang ada di sini bisa melihat;

Hanya sedikit yang pergi ke surga, seperti burung yang bisa lolos dari jaring."

Pada akhir ceramah, putri penenun mencapai Jalan dan Buah Kebijaksanaan pertama. Dia menjadi seorang *Sotāpanna*, karena ia telah berlatih meditasi tentang kematian selama 3 tahun. Seperti yang anda semua dengar, meskipun ada banyak orang yang mendengarkan ceramah asli dan langsung dari Sang Buddha, mereka semua - dengan pengecualian putri penenun - tetap terkungkung dalam kegiatan duniawi, mereka tetap melakukan hal-hal yang biasa dilakukan.

Ketika Sang Buddha kembali ke Ālavī dan menanyakan empat pertanyaan, satu-satunya yang mengerti adalah putri penenun. Apa yang harus kita pikirkan? Kita harus berpikir tentang kesempurnaan-kesempurnaan. Putri penenun adalah seseorang yang sudah berlatih meditasi di hidup lampaunya. Karena itu, ketika Sang Buddha menyelidiki dunia menjelang fajar, ia muncul di mata Sang Buddha.

Adalah demi kepentingan putri penenun itu Sang Buddha pergi ke Ālavī. Ini untuk kepentingannya, sehingga Dia mengajarkan praktik 'meditasi tentang kematian'. Putri penenun itu sangat menghargai ajaran ini. Dia sangat menyukainya. Di antara para umat, dia sendiri yang mengambil ajaran itu dan mempraktikkannya. Setelah mendengar ajaran Sang Buddha, dia berlatih 'meditasi tentang kematian' siang dan malam selama 3 tahun.

Saat ini beberapa murid saya di vihara ini cenderung berlatih perenungan tentang kematian. Jika mereka benar-benar serius mempraktikkan meditasi ini, rasa mendesak akan muncul dalam pikiran mereka. Mereka akan tahu bahwa suatu hari, cepat atau lambat, mereka juga akan mati. Pemahaman ini menimbulkan sebuah rasa mendesak, sehingga mereka menjadi penuh-perhatian, selalu berusaha untuk menyadari obyek meditasi.

Bahkan jika anda tidak bisa berlatih perenungan tentang kematian secara sistematis dengan memasuki konsentrasi jhāna, anda semua dapat merenungkan kematian seperti ini: 'Pagi ini saya mungkin mati, hari ini saya mungkin mati, malam ini saya mungkin mati.' Jika anda merenungkan seperti ini setiap hari terus menerus, anda akan

menjadi penuh-perhatian. Kebaikan-kebaikan akan terbentuk dalam diri anda. Anda tidak akan membuang-buang waktu percuma. Anda akan selalu memerhatikan obyek meditasi anda, apabila terus ingat merenungkan kematian. Ketika anda memberi penekanan pada praktik meditasi ini, rasa mendesak akan muncul dalam pikiran anda. Setelah itu, ketika anda diinstruksikan berlatih meditasi Ketenangan dan meditasi Pandangan Terang langkah demi langkah secara sistematis, dan jika kesempurnaan masa lampau dan usaha saat ini cukup kuat, maka ketika kebijaksanaan anda matang, pada waktu itu Jalan dan Buah Kebijaksanaan akan muncul.

Saat ini orang-orang tidak berusaha keras mengembangkan kesempurnaan mereka ke tingkat yang sama tinggi dengan orang-orang yang hidup di masa Sang Buddha. Pada waktu itu, banyak yang mencapai tingkat *Sotāpanna, Sakadāgāmī, Anāgāmī* dan *Arahat* setelah mendengarkan ceramah Sang Buddha.

Dewasa ini, orang seperti ini memang sulit ditemukan. Secara praktis, ini berarti orang awam maupun bhikkhu pada jaman sekarang tidak dapat mencapai Jalan dan Buah Kebijaksanaan hanya dengan sekedar mendengarkan ceramah Dhamma. Dewasa ini, orang perlu berlatih secara sistematis langkah demi langkah.

Ketika saya sedang berada di Singapura seorang umat awam mengajukan pertanyaan ini: “Apakah perlu berlatih sedemikian sistematis?” Ia berkata pada saya, “Pada jaman Sang Buddha banyak orang mencapai kesucian setelah mendengarkan ceramah Dhamma yang sangat singkat. Apakah

mereka berlatih sedemikian sistematis, langkah demi langkah? Apakah perlu untuk mempraktikkan *Sīla* (moralitas), *Samādhi* (konsentrasi) dan *Pañña* (kebijaksanaan) secara sistematis?" Jawabannya adalah 'ya.' "Saya menjelaskan kepadanya bahwa kita tidak seperti orang yang hidup di jaman Sang Buddha. Kita hidup di jaman di mana kita harus berpikir praktis dan praktik secara sistematis."

Bahkan di sini, di Pa-Auk beberapa murid saya bertanya pada saya," Apakah perlu untuk berlatih *'rūpa'* (materi)? Tidak ada seorang pun selain guru-guru di Pa-Auk mengajarkannya. Orang yang bertanya pada saya pertanyaan ini tersenyum. Dia sekarang sedang berlatih meditasi pada *'rūpa'*. Sekali lagi, jawabannya adalah 'ya'. Saat ini *jangan berharap* melihat Nibbāna tanpa mengikuti instruksi sistematis langkah demi langkah.

Suatu hari, saya akan memberikan penjelasan yang lebih rinci tentang hal ini. Apa yang ingin saya tekankan untuk tujuan pembicaraan ini adalah wanita muda dalam cerita itu, setelah mendengar ajaran Sang Buddha, benar-benar mengikuti nasihatNya. Sejak hari itu, dia berlatih meditasi tentang kematian untuk tiga tahun berikutnya. Demi wanita muda itu, Sang Buddha kembali ke Alava. Dia memberi ceramah di sana demi pencapaiannya dan untuk kepentingan banyak orang.

Ketika anda berada di hadapan seorang Buddha hidup, Dia akan mengajar anda secara langsung. Jika anda telah menyempurnakan *pārami* anda, Sang Buddha bisa mengajarkan obyek meditasi yang paling cocok bagi anda untuk mencapai Nibbāna

dengan cepat. Tapi sekarang anda tidak di hadapan Sang Buddha, tetapi anda berada di hadapan saya. Saya hanya bisa menginstruksikan praktik meditasi langkah demi langkah secara sistematis, mengikuti ajaran murni Sang Buddha. Saat ini, sangatlah penting mengikuti petunjuk dan praktik secara sistematis, hari demi hari. Dengan demikian, bahkan jika anda sekarang tidak bisa mencapai Nibbāna, di masa depan praktik anda akan lebih baik dan akan membantu anda untuk mencapai Nibbāna, untuk melihat tiada-kematian tersebut.

Setelah putri penenun mendengar syair **"Dunia ini memang buta ... ''** yang dibacakan oleh Sang Buddha, ia mencapai Pemasuk Arus dan menjadi seorang *Sotāpanna.*

Dia kemudian mengambil keranjang sekoci dan pergi ke tempat kerja ayahnya. Ketika dia tiba, ayahnya sedang tertidur meskipun ia duduk tegak di mesin tenun. Putrinya tidak menyadari ia sedang tertidur, ketika ia menyerahkan sekoci benang. Saat melakukannya, keranjang menyentuh ujung alat tenun dan jatuh dengan suara gemerincing yang keras. Ayahnya tiba-tiba terbangun dan tanpa sengaja menarik ujung sekoci dan menghujam dada putrinya. Dia meninggal di sana dan langsung terlahir kembali di alam para dewa Tusita. Ayahnya menatapnya terbaring di sana, seluruh tubuhnya penuh darah. Dia tahu anaknya sudah mati.

Dukanya sangat dalam. Dengan mata penuh air mata ia pergi mengunjungi Sang Buddha dan menceritakan apa yang terjadi. Dia memohon pada Sang Bhagava, "Bhante, hiburlah saya, padamkan

kesedihan saya.” Sang Buddha menghiburnya, kataNya, “Janganlah bersedih muridKu, di putaran kehidupan tanpa awal yang bisa dibayangkan, kamu telah mengeluarkan, atas kematian putrimu, air mata yang lebih banyak daripada air yang terdapat di empat samudera besar.” Setelah mendengar ini dia terhibur, kesedihannya berkurang, dan ia meminta Sang Buddha menerimanya ke dalam Sangha dan memungkinkannya untuk ditahbiskan. Penenun itu berlatih dengan tekun dan tak lama kemudian ia juga mencapai tingkat Arahat. Karena berlatih meditasi tentang kematian, putrinya mencapai *Sotāpanna* dan ia mencapai tingkat Arahat. Meditasi tentang kematian membawa manfaat besar bagi mereka berdua dan mengakibatkan pembebasan mereka.

Jadi setiap hari kita harus merenungkan dan bermeditasi tentang kematian. Kita harus ingat berlatih dengan tekun dan secara sistematis praktik meditasi tentang kematian.

Suatu hari kita pasti akan mati.

Hari kita dilahirkan, kita menangis sementara yang lain tersenyum.

Tetapi pada hari kematian kita, orang lain akan menangis.

Haruskah kita ikut dengan mereka yang menangis di hari itu? Tidak seharusnya begitu.

Jika kita berlatih dengan tekun dan menjadi orang suci, kita tidak akan meninggalkan kehidupan ini dengan menangis. Kita akan mati tersenyum.

Oleh karena itu,

Semoga anda semua ingat praktik perenungan tentang kematian.

Semoga anda semua menjadi penuh-perhatian.

Semoga anda semua mencapai Nibbāna, Tiada-kematian, dalam kehidupan ini.

Semoga kita semua berusaha dengan tekun untuk pembebasan.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Dhammadesana pada hari *minggu*
18 Desember 2005 di Pa-Auk Tawya di *Myanmar*

Berdasarkan Dhammadesana

Dhamma Yang Mendalam

Di edit oleh
- Bhikkhu Suññātagasevaka

Berdasarkan Dhammadesana

Dhamma Yang Mendalam

Hari ini adalah hari pertama tahun 2006. Pada hari di mana satu sama lain saling mengucapkan, 'Selamat Tahun Baru'. Meskipun orang di seluruh dunia saling mengucapkan 'Selamat Tahun Baru', saya rasa mereka tidak benar-benar bahagia. Apakah anda setuju? Mengapa? Kebanyakan orang mencari kebahagiaan di dunia nafsu indera. Mereka mencari kebahagiaan di dunia luar, tetapi kebahagiaan sejati tidak ditemukan di dunia luar. Kebahagiaan sejati adalah ketenangan. Damai dan tidak berbahaya. Kebahagiaan ditemukan di dalam diri kita. Kita mencapai kebahagiaan sejati melalui realisasi-diri. Kita tidak bisa menemukan kebahagiaan sejati di dunia luar.

Pada hari pertama setiap tahun baru, orang di seluruh dunia membuat rencana dengan penuh semangat. Mereka berharap bisa mengisi kehidupan mereka dengan kebahagiaan. Sayangnya, kebanyakan orang berpikir kebahagiaan dapat diperoleh melalui kegiatan eksternal, dengan memiliki sesuatu atau menjalin hubungan dengan orang lain. Yang benar adalah, terlepas dari semua rencana dan upaya mereka, kebahagiaan sejati merupakan hal yang asing bagi kebanyakan orang.

Mencari kebahagiaan secara berlebihan dalam obyek nafsu indera, di dunia nafsu indera, sangat melelahkan. Hal ini melahirkan penderitaan atau ketidakpuasan (*dukkha*), apakah itu di tahun baru atau pertengahan musim panas. Orang akhirnya akan merasa lelah dalam kebiasaan mereka, mengejar kebahagiaan di dunia eksternal. Ketika hal itu terjadi, mereka harus beristirahat dan menyegarkan diri kembali. Sayangnya, setelah itu mereka kembali ke kebiasaan lama yang mereka akrabi, mencari kebahagiaan di dunia nafsu indera. Manusia seperti setan kelaparan, tidak pernah puas, selalu berkeinginan mendapatkan lebih dan lebih lagi.

Namun, beberapa orang sama sekali tidak tergoda oleh pengejaran duniawi. Mereka telah berhenti mencari kebahagiaan di luar diri mereka. Melihat anda semuanya di sini pada hari Tahun Baru 2006 adalah menakjubkan. Saya sangat senang mengetahui anda berada di sini mencari kebahagiaan sejati, dengan usaha dan praktik yang sangat membantu, tidak hanya bagi diri anda tapi juga bagi banyak makhluk lain. Jadi, meskipun bukan bagian dari warisan budaya Myanmar kita, untuk saling memberikan ucapan "Selamat Tahun Baru", pada hari pertama tahun 2006 ini, saya dengan tulus ingin mengucapkan "Selamat Tahun Baru" kepada anda satu per satu. Anda pencari sebenarnya! Anda semua di sini untuk mencari kebahagiaan yang sebenarnya. Selamat!

Pada hari Tahun Baru ini, mari kita bandingkan perbedaan antara orang-orang di vihara ini dengan orang-orang di luar sana.

Sementara orang-orang di dunia mencari kebahagiaan di dunia nafsu indera, orang-orang di vihara ini mencari kebahagiaan di dunia yang damai, dunia Dhamma yang diungkapkan oleh Sang Buddha.

Sementara orang di dunia mendengarkan musik, kita mendengarkan Dhamma. Sementara orang di dunia menonton TV, anda menonton Yang Mulia Revata. (Suara tertawa!)

Sementara orang di dunia secara emosional bergembira, menari dan menyanyi, kita dengan tenang berlatih meditasi Ketenangan dan meditasi Pandangan Terang.

Hidup begitu berbeda di sini. Itulah sebabnya saya ucapkan selamat kepada anda semua!

Pada hari yang luar biasa ini, saya akan memberikan ceramah yang juga luar biasa berjudul **'Dhamma Yang Mendalam'**. Tapi sebelum memulai ceramah, perkenankan saya mengajukan beberapa pertanyaan. Mengapa Tahun Baru 2006 terbentuk? Jawabannya sederhana: karena tahun sebelumnya, 2005, telah berakhir. Ini adalah kejadian sebab dan akibat. Tanpa berakhirnya tahun 2005, tahun 2006 tidak dapat dimulai.

Pertanyaan kedua: Mengapa kita menua, semakin tua dan semakin tua dari hari ke hari? Jawabannya adalah karena kita tidak bisa menghindar dari proses timbul dan padam, yang keduanya memberikan pembedaan dan karakteristik pada berbagai tahapan kehidupan kita. Sama halnya siang berubah menjadi malam, dan minggu berubah

menjadi bulan, masa kanak-kanak dengan cepat menjadi masa dewasa. Dengan cara yang sama, tahun lama memberi jalan pada tahun baru, dalam pasang surut akhir dan awal yang konstan dan tak berakhir. Karena terkondisi oleh proses tanpa akhir ini, kita tumbuh menjadi lebih tua. Kita menjadi tua. Ini terjadi karena sebab dan akibat.

Pertanyaan ketiga: 'Bagaimana kita bisa lulus?" Kita masuk Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi, atau Universitas. Kita lulus dari satu tingkat ke tingkat berikutnya, sehingga kita memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk masuk kelas baru di tingkatan yang lebih tinggi dan lebih tinggi sampai akhirnya kita lulus. Tidak mungkin mendapatkan gelar atau lulus dengan cara lain. Setiap akibat terdapat penyebabnya. Ini adalah satu contoh lagi sebab dan akibat dalam perbuatan.

Sekarang mari kita lihat sebab dan akibat dalam hubungannya dengan Dhamma, kebenaran sejati.

Pada hari yang luar biasa ini, saya akan memberi ceramah "Dhamma Yang Mendalam", Dhamma yang direalisasi oleh Sang Buddha.

Berapa tahun yang diperlukan oleh Sang Buddha menyempurnakan pāramiNya? Kita tidak dapat memperkirakannya dalam hitungan tahun. Dikatakan bahwa Dia membutuhkan empat kurun waktu tak terhitung dan seratus ribu kalpa untuk memenuhi pāramiNya, kesempurnaanNya. Betapa panjang waktu tersebut! Apakah kita membutuhkan waktu lama untuk lulus? Apakah sangat sulit? Sesungguhnya, hal ini tidak terlalu sulit. Dalam

kehidupan ini kita dapat mencapai tujuan tersebut, jika kita mau menyediakan waktu dan upaya yang diperlukan. Tetapi Dhamma yang direalisasi oleh Sang Buddha sangat mendalam dan merupakan hal yang sangat berbeda. Untuk itu diperlukan waktu yang tak terhitung, bahkan untuk Sang Buddha, untuk menyempurnakan paramiNya dan menembus Dhamma.

Adalah penting menyadari perbedaan antara pendidikan biasa, seperti yang diajarkan oleh manusia biasa, dan ajaran Dhamma, seperti yang diajarkan oleh Sang Buddha. Banyak orang yang lalai. Mereka rela menghabiskan lima belas tahun atau lebih untuk mendapatkan gelar dari Universitas, tetapi mereka tidak ingin menyediakan waktu berlatih meditasi. Ketika datang untuk berlatih meditasi, mereka ingin berhasil dalam waktu satu minggu, dua minggu, satu bulan atau dua bulan. Apakah ini masuk akal? Tidak, sama sekali tidak masuk akal! Jika kita ingin hasil yang langsung dalam meditasi dan berharap berhasil dalam waktu singkat, kita perlu memeriksa motivasi kita dengan hati-hati. Kita mungkin akhirnya akan malu sendiri. Mengapa? Dhamma yang ditembus oleh Sang Buddha sangat dalam. Hal ini jauh lebih sulit dan sama sekali tidak dapat dibandingkan dengan pendidikan formal dunia.

Di sekolah, kita diberi pelajaran yang semakin sulit dari hari ke hari. Kita harus belajar dan bekerja keras supaya bisa naik dari satu tingkat ke tingkat berikutnya. Memang benar pelajaran sekolah sulit, tetapi dibandingkan dengan Dhamma, hal itu sangatlah mudah. Juga, seperti yang saya sebutkan, untuk lulus kita harus melakukan suatu

proses dengan sistematis. Ini berarti menghadiri kelas secara teratur, satu demi satu, langkah demi langkah. Tanpa pelajaran dari Sekolah Dasar, tidak akan mudah untuk mempelajari pelajaran Sekolah Menengah Pertama. Tanpa pelajaran Sekolah Menengah Pertama, mustahil bagi sebagian besar kita untuk mengambil pelajaran Sekolah Menengah Atas. Tanpa Sekolah Menengah Atas, pendidikan Universitas tidak memungkinkan. Jadi meskipun pendidikan formal dunia tidak sesulit Dhamma, untuk menjadi sukses kita perlu mempersiapkan diri dengan cara yang sistematis, maju tingkat demi tingkat, langkah demi langkah.

Dhamma yang ditembus oleh Sang Buddha sangat mendalam. Ini juga membutuhkan cara yang sistematis, langkah demi langkah untuk menembus Dhamma. Pendekatan sistematis ini adalah cara yang pasti untuk pencerahan. Jika tidak, merupakan sesuatu yang mustahil. Ketika Sang Buddha mencapai pencerahan atas usahaNya sendiri, Dia juga berlatih secara sistematis, langkah demi langkah. Kemudian, setelah pencerahanNya, selama 45 tahun berikutnya, Dia mengajar secara luas dan secara teratur memberikan ceramah di banyak tempat yang berbeda. Di sini saya mengutip salah satu dari ceramahNya.

> "Pada suatu kesempatan, Sang Buddha berkata, 'Bhikkhu, jika ada orang mengatakan, bahwa tanpa berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Penderitaan sebagaimana adanya, tanpa berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan sebagaimana adanya, tanpa berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang

Padamnya Penderitaan sebagaimana adanya, tanpa berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Padamnya Penderitaan sebagaimana adanya, saya akan sepenuhnya mengakhiri penderitaan. Hal itu tidaklah memungkinkan."

"Jika seseorang mengatakan, setelah berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Penderitaan sebagaimana adanya, setelah berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan sebagaimana adanya, setelah berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Padamnya Penderitaan sebagaimana adanya, setelah berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Padamnya Penderitaan sebagaimana adanya, saya akan sepenuhnya mengakhiri penderitaan. Ini hal yang memungkinkan."

"Sama halnya, bhikkhu, jika seseorang mengatakan, setelah membangun lantai bawah rumah bertingkat, saya akan membangun lantai di atasnya. Apakah mungkin? Dalam hal yang sama, kalau ada yang mengatakan, setelah berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Penderitaan sebagaimana adanya, berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan sebagaimana adanya, setelah berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Padamnya Penderitaan sebagaimana adanya, setelah berhasil menembus Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Padamnya Penderitaan sebagaimana adanya, saya akan sepenuhnya mengakhiri penderitaan. Itu sesuatu yang memungkinkan."

> Kemudian Sang Buddha melanjutkan, "Bhikkhu, usaha keras harus dilakukan untuk memahami Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, usaha keras harus dilakukan untuk memahami Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan, usaha keras harus dilakukan untuk memahami Kebenaran Mulia tentang Padamnya Penderitaan, usaha keras harus dilakukan untuk memahami Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Padamnya Penderitaan."

Kita semua tahu bahwa kita harus menembus Empat Kebenaran Mulia:

1. Kebenaran Mulia tentang Penderitaan
2. Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan
3. Kebenaran Mulia tentang Padamnya Penderitaan
4. Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Padamnya Penderitaan.

Tidak mungkin untuk benar-benar mengakhiri penderitaan, tanpa berhasil menembus Empat Kebenaran Mulia. Jika kita ingin mengakhiri penderitaan, kita harus tahu dan melihat Empat Kebenaran Mulia. Untuk mengetahui dan melihat Empat Kebenaran Mulia, kita harus berlatih meditasi secara sistematis di bawah bimbingan seorang guru yang berkualifikasi. Jika tidak, kita tidak mungkin menembus Empat Kebenaran Mulia. Anda mungkin bertanya: Siapakah guru yang berkualifikasi? Sang Buddha adalah guru yang memenuhi syarat. Kami hanyalah pengikut Sang Buddha. Kami mengajarkan meditasi mengikuti doktrinNya.

Apakah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan?

Ini adalah kemelekatan pada lima kelompok atau lima kelompok kemelekatan. Dengan kata lain, batin dan materi yang paling hakiki adalah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan.

Menurut ajaran Sang Buddha, tidak ada pria atau wanita, tidak ada dewa atau brahma, yang ada hanya batin dan materi yang paling hakiki. Tapi kita berkata, "Saya seorang pria. Saya seorang wanita." Bagaimana kemudian bisa dikatakan tidak ada pria atau wanita? Dalam arti konvensional, tentu saja ada pria dan wanita. Tetapi secara hakiki ini tidaklah benar. Untuk memahami maksud Sang Buddha dan memahami ajaran ini sepenuhnya, kita harus menembus Kebenaran Mulia tentang Penderitaan. Artinya kita harus tahu dan melihat lima kelompok kemelekatan. Ini berarti kita harus menembus batin dan materi yang paling hakiki. Bagaimana kita bisa tahu dan melihat batin dan materi yang paling hakiki? Sang Buddha menginstruksikan para meditator untuk mengembangkan konsentrasi.

Dalam *Mahavagga Saṃyutta Nikāya,* Sang Buddha mengatakan:

> "Bhikkhu, kembangkan konsentrasi. Seorang bhikkhu yang terkonsentrasi tahu dan melihat hal-hal sebagaimana adanya." Apa yang ia ketahui dan lihat sebagaimana adanya? Ia tahu dan melihat sebagaimana adanya: 'Ini adalah penderitaan'. Ia tahu dan melihat sebagaimana adanya: 'Ini adalah asal mula penderitaan'. Ia tahu dan melihat sebagaimana adanya: 'Ini adalah Padamnya penderitaan'. Ia tahu dan melihat sebagaimana adanya: 'Ini adalah cara yang mengarah pada Padamnya penderitaan.'

Untuk mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia yang pertama, kedua dan ketiga, kita harus berlatih Kebenaran Mulia keempat, yaitu Jalan Mulia Berunsur Delapan. Jalan Mulia Berunsur Delapan terdiri dari tiga latihan: latihan moralitas *(sīla)*, latihan konsentrasi (*Samādhi*), dan latihan kebijaksanaan (*Paññā*).

Sīla	**Samādhi**	**Paññā**
Penghidupan Benar, Perbuatan Benar, Usaha Benar	Konsentrasi Benar, Perhatian Benar	Pandangan Benar, Pikiran Benar

Kita melatih moralitas *(sīla)* untuk mengembangkan kemurnian perbuatan tubuh dan ucapan. Dengan melatih konsentrasi (*Samādhi*) kita memperoleh kemurnian pikiran. Dan dengan melatih kebijaksanaan (*Paññā*) untuk membebaskan kita dari penderitaan.

Dalam rangka mengembangkan konsentrasi, kita harus berlatih meditasi Samatha. Apakah anda tahu berapa banyak jenis obyek Meditasi Samatha yang diajarkan oleh Sang Buddha? Empat puluh. Di antaranya, tiga puluh menuju pada konsentrasi penyerapan; dan sepuluh sisanya hanya sampai pada konsentrasi akses saja. Jadi, kita dapat mengatakan bahwa Sang Buddha mengajarkan 40 jenis obyek meditasi Samatha untuk pengembangan dua jenis konsentrasi yang berbeda namun saling berhubungan: konsentrasi penyerapan dan konsentrasi akses.

Konsentrasi Benar adalah salah satu jalan yang terdapat dalam Jalan Mulia Beruas Delapan.

Apa yang disebut Konsentrasi Benar? Dalam *Visuddhimagga*, 'Jalan Kesucian', jelas dikatakan bahwa Konsentrasi Benar adalah konsentrasi akses dan delapan pencapaian (jhāna, yaitu konsentrasi penyerapan). Konsentrasi Benar sangat penting. Tanpa konsentrasi, tidak mungkin menembus segala sesuatu sebagaimana adanya.

Ketika kita melakukan latihan konsentrasi, kita harus berlatih dengan salah satu dari obyek meditasi, sehingga kita dapat mencapai konsentrasi akses atau penyerapan. Di sini, di Pusat Meditasi Pa-Auk-Tawya, kami biasanya mengajarkan pemula 'Kesadaran pada Pernafasan' (*Ānāpānasati*). Ketika konsentrasi mereka berkembang, mereka mencapai konsentrasi penyerapan penuh yang sangat mendalam dan kuat. Namun, beberapa meditator pemula tidak dapat mengembangkan konsentrasi melalui Kesadaran pada Pernafasan, sehingga kami menggantinya dengan mengajarkan meditasi Empat Unsur. Dengan meditasi Empat Unsur meditator dapat mencapai konsentrasi akses.

Kita semua harus mencoba sebaik mungkin mengembangkan konsentrasi akses maupun konsentrasi penyerapan, sehingga kita bisa menembus realitas tertinggi. Tanpa konsentrasi akses atau konsentrasi penyerapan, kita tidak akan dapat melihat batin dan materi yang paling hakiki. Secara sederhana, ini berarti kita tidak akan dapat menembus Kebenaran Mulia Pertama, Kebenaran Mulia tentang Penderitaan. Kita tidak akan mampu mengetahui dan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya.

Ada banyak di antara hadirin di sini yang sudah menembus batin dan materi yang paling hakiki. Mereka mengerti pentingnya mengembangkan konsentrasi agar bisa mengetahui dan melihat realitas yang paling hakiki sebagaimana adanya. Meditator-meditator ini telah melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Di antara kita ada juga yang belum menembus batin dan materi yang paling hakiki. Namun demikian, mereka terus berlatih dengan sabar mencapai tujuan tersebut. Menurut Sang Buddha, seluruh dunia ini terdiri dari partikel-partikel yang sangat kecil. Agar meditator bisa mengetahui dan melihat partikel-partikel ini secara langsung, Sang Buddha mengajarkan meditasi 'Empat Unsur'. Apakah keempat unsur itu? Ini adalah unsur tanah, air, api dan angin. Semua makhluk hidup dan benda mati terdiri dari empat unsur ini. Ketika meditator dapat membedakan keempat unsur ini dengan jelas di seluruh tubuh, dari kepala sampai kaki dan kaki sampai kepala berkali-kali, mereka akan merasakan tubuh mereka sebagai sebuah balok empat unsur. Ketika ini terjadi persepsi tentang 'diri' untuk sementara hilang. Meditator tidak lagi melihat tubuh sebagai 'diri', namun kini dapat melihat dengan benar tubuh sebagai suatu kelompok empat unsur. Ketika konsentrasi mereka meningkat, tubuh secara bertahap mulai memancarkan cahaya abu-abu yang berangsur-angsur bertambah terang. Selanjutnya tubuh berubah menjadi bongkahan cahaya. Jika meditator terus melihat keempat unsur dalam bongkahan cahaya itu, akhirnya terurai menjadi partikel-partikel yang sangat kecil yang muncul dan padam dengan cepat. Adalah pengalaman yang mendalam melihat partikel-partikel kecil itu. Namun meditator masih hanya sekedar melihat konsep konvensional materi yang paling halus. Dia

masih belum melihat materi yang paling hakiki. Di setiap partikel setidaknya ada delapan aspek materi. Kedelapan aspek ini adalah unsur tanah, air, api dan udara, serta warna, bau, rasa dan sari nutrisi. Hanya ketika meditator dapat menganalisa kedelapan aspek yang berbeda dari materi, satu per satu dalam setiap partikel, barulah mereka benar-benar mengetahui dan melihat materi yang paling hakiki.

Segera setelah meditator dapat melihat empat unsur internal di dalam tubuhnya, hingga secara langsung mengetahui dan melihat realitas yang paling hakiki, mereka kemudian diinstruksikan untuk melanjutkan melihat empat unsur eksternal. Pada saat mereka mampu melihat empat unsur di gedung-gedung, mereka hanya melihat partikel-partikel kecil. Ketika mereka melihat empat unsur di pohon atau bahkan di ruang angkasa, mereka juga hanya melihat partikel-partikel kecil. Semuanya menjadi sama. Pada titik ini, pria, wanita, pohon dan segala bentuk konvensional lainnya berakhir keberadaannya. Segala sesuatu dan semua orang menjadi dan dilihat sebagai suatu kelompok partikel-partikel kecil. Ini adalah pencapaian pengetahuan sejati. Ini adalah pengetahuan mengetahui bahwa benar-benar tidak ada pria atau wanita. Hanya ada materi yang paling hakiki. Tapi ketika meditator membuka mata lagi, apa yang mereka lihat? Mereka melihat pria dan wanita lagi, dan mereka menderita melihatnya. Mengapa demikian? Hal ini karena kekotoran batin mereka. Jika anda tidak ingin melihat pria dan wanita, jangan buka mata anda lagi. Anda harus menjaga supaya mata anda selalu tertutup (suara tertawa!) jika tidak, nafsu keinginan dan kemelekatan akan muncul dan anda akan mengambil karma baru.

Langkah meditator selanjutnya adalah menganalisa aspek yang berbeda dari batin dan materi yang paling hakiki. Ketika berhasil dalam praktik ini, mereka secara langsung mengetahui dan melihat proses batin, yang timbul dalam serangkaian momen pikiran, dengan kesadaran dan semua faktor-faktor batin yang berhubungan, hadir di setiap momen pikiran. Meditator kemudian melihat segala sesuatu dengan cara yang sama seperti yang digambarkan oleh Sang Buddha. Mereka melihat pria dan wanita benar-benar tidak ada, hanya batin dan materi yang paling hakiki yang ada. Pada saat itu, mereka menembus Kebenaran Mulia Pertama, Kebenaran Mulia tentang Penderitaan.

Setelah meditator mengetahui dan melihat batin dan materi yang paling hakiki, mereka meneruskan praktik "Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan" *(Paticcasamuppāda)* untuk secara langsung mengetahui sebab dan akibat. Ketika mereka telah melihat sebab dan akibat, mereka menembus Kebenaran Mulia Kedua, Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan.

Meditator yang telah berlatih "Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan" dan secara langsung melihat sebab dan akibat, kemudian melanjutkan 'meditasi Pandangan Terang' (*Vipassanā*). Mereka sekarang mampu melihat dan memeriksa tiga karakteristik ketidakkekalan, penderitaan dan sifat tanpa-diri dari batin dan materi yang paling hakiki, bersama dengan sebab dan akibatnya. Ketika kebijaksanaan mereka matang, Jalan Kebijaksanaan timbul. Mereka melihat Nibbāna. Pada titik ini, materi dan batin padam

dan mereka menembus Kebenaran Mulia Ketiga, Kebenaran Mulia tentang Padamnya Penderitaan.

Dengan timbulnya Jalan Kebijaksanaan, kekotoran batin mereka diberantas langkah demi langkah. Dengan pencapaian Jalan pertama, mereka mencapai Buah pencerahan pertama dan menjadi Pemasuk Arus (*Sotāpanna*). Begitu itu terjadi, tiga kekotoran batin tentang identitas diri, keragu-raguan dan keterikatan akan upacara dan ritual dimusnahkan selamanya.

Karena mereka berlatih Kebenaran Mulia Keempat yaitu Jalan Mulia Berunsur Delapan atau Tiga Latihan (*Síla, Samādhi dan Paññā*), mereka bisa secara langsung mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia pertama, kedua dan ketiga.

Ketika seseorang mempraktikkan latihan moralitas (*Síla*), itu dapat dibandingkan dengan menghadiri Sekolah Dasar. Ketika seseorang mengembangkan konsentrasi (*Samādhi*), itu seperti menghadiri Sekolah Menengah Pertama. Ingatlah, kita harus lulus Sekolah Menengah Pertama sebelum dapat melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas dan Universitas. Praktik 'meditasi Pandangan Terang' (Vipassanā), seperti menghadiri Sekolah Menengah Atas dan Universitas. Meneruskan contoh ini, mendapatkan gelar dan lulus dari Universitas seperti mencapai Nibbāna.

Ada enam belas langkah *'pengetahuan kebijaksanaan'* yang mengarah ke Nibbāna. Apa keenam belas pengetahuan kebijaksanaan ini?

Mereka adalah:

1. Pengetahuan Menganalisa Batin dan Materi *(nāma-rūpa pariccheda ñāna)*
2. Pengetahuan Mengetahui Sebab dan Akibat *(paccayā-pariggaha ñāna)*
3. Pengetahuan tentang Pemahaman *(sammāsana ñāna)*
4. Pengetahuan tentang Timbul dan Padam *(udayabhayā ñāna)*
5. Pengetahuan tentang Disolusi *(bhangā ñāna)*
6. Pengetahuan tentang Ketakutan *(bhaya ñāna)*
7. Pengetahuan tentang Ketidaksempurnaan *(ādīnava ñāna)*
8. Pengetahuan tentang Kekecewaan *(nibbidā ñāna)*
9. Pengetahuan tentang Keinginan untuk Pembebasan *(muñcitukamyatā ñāna)*
10. Pengetahuan tentang Perenungan *(patisankhā ñāna)*
11. Pengetahuan tentang Keseimbangan terhadap Bentuk-bentuk batin *(sankhārupekkhā ñāna)*
12. Pengetahuan tentang Kesesuaian *(anuloma ñāna)*
13. Pengetahuan tentang Perubahan ke Kesucian *(gotrabhū ñāna)*
14. Pengetahuan tentang Jalan *(magga ñāna)*
15. Pengetahuan tentang Buah *(phala ñāna)*
16. Pengetahuan tentang Peninjauan *(paccavekkhana ñāna)*

Pengetahuan-kebijaksanaan pertama, Pengetahuan Menganalisa Batin dan Materi yang paling hakiki adalah mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia Pertama, Kebenaran Mulia tentang Penderitaan. Pengetahuan kedua, Pengetahuan Mengetahui Sebab dan Akibat adalah mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia Kedua, Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan. Setelah menembus pengetahuan-kebijaksanaan pertama, kita dapat melanjutkan ke pengetahuan-kebijaksanaan kedua. Namun, jika belum menembus Kebenaran Mulia Pertama, mustahil bagi kita menembus Kebenaran Mulia Kedua yang sangat mendalam. Itulah sebabnya, setelah Sang Buddha mencapai Pencerahan Sempurna, Ia menyatakan:

> "Aku telah mencapai Dhamma yang mendalam, sulit dilihat, sulit dimengerti, damai, agung, di luar penalaran, halus, harus dialami oleh para bijaksana." Tetapi generasi ini menyukai kesenangan nafsu indera, bergembira di dalamnya dan terlibat di dalamnya. Bagi mereka yang begitu senang, bersukacita dan terlibat dalam kesenangan nafsu indera, akan sangat sulit melihat hal berkondisi yang rinci, sebab akibat yang saling bergantungan. Sama sulitnya melihat Padamnya semua bentuk-bentuk berkehendak, pemutusan semua fondasi kelahiran kembali, penghancuran hasrat, nafsu keinginan, dan pemadaman (Nibbāna). Dan jika Aku mengajar Dhamma kepada orang lain dan mereka tidak mengerti, itu akan melelahkan dan menyulitkanKu."

Apakah anda ingat kata-kata ini? Perenungan ini muncul dalam pikiran Sang Buddha saat sendirian dalam pengasingan, setelah menjadi Tercerahkan Penuh. Pada waktu itu, Sang Buddha tinggal di Uruvela di tepi sungai Neranjara di kaki pohon Banyan. Anda mungkin ingat sekarang.

> Tak lama setelah itu, ayat ini muncul dalam pikiran Sang Bhagava:
>
> "Ini yang sudah Aku capai, mengapa harus Aku nyatakan?
>
> Mereka yang penuh nafsu dan kebencian tidak akan bisa mengerti.
>
> Dhamma ini menuju ke hulu, halus, mendalam,
>
> Sulit untuk dilihat, orang yang dibutakan nafsu tak bisa melihatnya."
>
> Untuk alasan ini, ketika Sang Buddha memikirkan pencapaianNya, pikiranNya cenderung untuk hidup tenang dan damai. Dia merasa enggan mengajarkan Dhamma. Tapi, Brahma Sahampati, yang tahu dan melihat pikiran Sang Buddha, berpikir: "Aduh, dunia ini akan kehilangan; aduh, dunia ini akan hancur karena pikiran Penemu Kebenaran, Sang Bhagava, Arahat, Buddha yang telah mencapai Penerangan Sempurna cenderung untuk hidup damai, bukan untuk mengajar Dhamma."
>
> Jadi Brahma Agung ini, secepat manusia kuat meregangkan lengannya yang tertekuk

dan menekuknya kembali, menghilang dari alam Brahma dan muncul di hadapan Sang Buddha.

Merapikan jubah atasnya di satu bahu dan berlutut dengan lutut kanannya, dia memberi penghormatan kepada Buddha dengan telapak tertangkup dan berkata:

"Bhante, semoga Sang Bhagava mengajarkan Dhamma, semoga Yang Beruntung mengajarkan Dhamma! Ada makhluk dengan sedikit debu di mata mereka yang akan binasa jika tidak mendengarkan Dhamma. Jika Sang Bhagava mengajarkan Dhamma, mereka akan menjadi Yang Tahu Tentang Dhamma!"

Kemudian Brahma Sahampati, setelah mengatakan ini, melanjutkan:

"Di masa lalu muncul di Magadha sebelum Anda,

Sebuah Dhamma yang tidak bersih yang dikabarkan oleh pikiran yang tak murni,

Bukalah pintu tiada-kematian ini, biarlah mereka mendengar Dhamma yang terealisasi oleh Yang Sempurna.

Seperti dari puncak gunung seorang pemantau melihat rakyat di bawah,

Oleh karena itu, Orang Bijak, setelah melihat semua, melihat ke bawah dari ketinggian Dhamma!

Yang Bebas Dari Duka, lihatlah mereka yang tenggelam dalam kesedihan, tertindas oleh kelahiran dan usia,

Bangunlah, Pahlawan, Pemenang pertempuran, Pemimpin kafilah, lintasi dunia!

Ajarkanlah, O Bhagava, Sang Dhamma, dan mereka akan mengerti."

Ketika Brahma Sahampati mengatakan hal ini, Sang Buddha menanggapi sebagai berikut:

"Brahma, terlintas dalam diriKu: "Aku telah mencapai Dhamma yang mendalam, sulit dilihat, sulit dimengerti, damai, agung, di luar penalaran, halus, harus dialami oleh para bijaksana. Tapi generasi ini menggeluti kesenangan nafsu indera, bergembira di dalamnya dan terlibat di dalamnya. Bagi mereka yang begitu menggemari, bersukacita dan terlibat dalam kesenangan nafsu indera, hal ini sulit untuk dilihat, yaitu, hal berkondisi yang rinci, sebab akibat yang saling bergantungan. Akan sama sulitnya melihat padamnya semua bentuk-bentuk berkehendak, pemutusan semua fondasi kelahiran kembali, penghancuran hasrat, nafsu keinginan, dan pemadaman *(Nibbāna)*. Dan jika Aku harus mengajar Dhamma kepada orang lain dan mereka tidak mengerti, ini akan melelahkan dan menyulitkanKu."

Mengapa pikiran ini muncul pada Sang Buddha? Ada beberapa alasan. Salah satunya adalah karena Dhamma yang ditembus sangat mendalam.

Alasan lainnya adalah bukan hanya Sang Buddha yang tidak berniat mengajarkan Dhamma, bahkan para Buddha sebelumnya juga enggan mengajarkan Dhamma setelah Mereka mencapai pencerahan sempurna. Alasan berikutnya adalah ketika perenungan itu muncul dalam pikiran para Buddha sebelumnya, Brahma Agung juga mengajukan permintaan yang sama kepada setiap Buddha untuk mengajarkan Dhamma. Dengan cara yang sama, ketika perenungan ini muncul di pikiran Sang Buddha, Brahma Agung Sahampati membuat permintaan yang sama kepadaNya untuk mengajarkan Dhamma. Sang Buddha mengetahui pada saat itu orang menyembah dan menghormati Brahma Agung. Dia tahu mereka akan membuka diri terhadap ajaranNya dan cenderung untuk mendengarkan, setelah mereka menyadari bahwa Brahma Agung sendiri, telah memintaNya untuk mengajarkan Dhamma kepada mereka.

> Sekali lagi, untuk kedua kalinya, Brahma Agung Sahampati berkata kepada Sang Buddha:
>
> “Buddha Yang Agung, semoga Sang Bhagava mengajarkan Dhamma, Semoga Yang Beruntung mengajarkan Dhamma! Ada makhluk dengan sedikit debu di mata mereka yang akan binasa jika tidak mendengarkan Dhamma. Jika Sang Bhagava mengajarkan Dhamma, mereka akan menjadi Yang Tahu tentang Dhamma!”
>
> Sang Buddha menjelaskan kedua kalinya mengapa Dia cenderung memilih hidup tenang, dan enggan mengajarkan Dhamma.

Brahma Agung memohon kepada Sang Buddha untuk ketiga kalinya agar mengajar Dhamma. Pada saat itu Sang Buddha, menghargai permohonan Brahma itu dan karena kasih sayangNya kepada semua makhluk, Dia meneropong penjuru dunia dengan mata BuddhaNya. Dia melihat makhluk dengan sedikit debu di mata mereka dan makhluk dengan banyak debu di mata mereka, makhluk dengan pikiran tajam dan tumpul, makhluk dengan sifat baik dan buruk, makhluk yang mudah dan sulit untuk diajar. Hanya sedikit yang hidup dengan rasa takut berbuat salah dan takut tentang dunia setelahnya. Seperti dalam sebuah kolam dengan teratai biru, merah atau putih, *beberapa lahir di air, tumbuh dalam air, tidak meninggalkan air, berkembang dalam air; beberapa dilahirkan di dalam air dan mencapai permukaan; sementara beberapa yang lahir di air dan setelah mencapai permukaan, tumbuh keluar dari air dan tidak tercemar olehnya.* Dengan cara yang sama Sang Buddha melihat sedikit makhluk dengan sedikit debu di mata mereka.

Tiga tipe orang disebutkan dalam perumpamaan teratai. Mereka adalah:

1. Teratai yang dilahirkan di dalam air dan ketika telah mencapai permukaan air, tumbuh keluar dari air dan tidak tercemar olehnya. Ini adalah seorang *Ugghatitaññū.*
2. Teratai yang dilahirkan di dalam air dan yang mencapai permukaan.
   Ini adalah seorang *Vipacitaññū.*

3. Teratai yang dilahirkan di dalam air, tumbuh didalam air, dan, tanpa meninggalkan air, berkembang di dalam air.
   Ini adalah seorang *Neyya*.

   Namun, dalam *Aṅguttara Nikāya,* tipe orang keempat juga disebutkan. Seperti ini:

4. Teratai yang dilahirkan di dalam air, tumbuh di dalam air, dan, tanpa meninggalkan air, mereka mati di dalam air.
   Ini adalah seorang *Padaparama*.

Di antara keempat tipe orang tersebut, tiga tipe pertama dapat mengakhiri penderitaan.

Orang jenis pertama, (seorang *Ugghatitaññū*), adalah seseorang yang bisa terbangunkan hanya dengan mendengarkan petunjuk ringkas. Y.M. Sariputta adalah contoh seorang *Ugghatitaññū*. Dia mencapai tingkat *Sotāpanna*, hanya dengan mendengarkan bait pendek yang terdiri dari empat baris. Jadi silahkan dengarkan dan cari tahu apakah anda juga bisa mencapai tingkat *Sotāpanna*. Jika anda bisa, saya akan sangat senang.

"Ye dhammā hetuppabhavā;

Tesaṃ hetuṃ tathāgato āha,

Te sañsa yo nirodo;

Evaṃ vādī mahā samaṇo."

Yang Mulia Sariputta merealisasi pencapaian *Sotāpanna* setelah ia mendengar kata-kata: *"Ye dhammā hetuppabhavā; Tesaṃ hetuṃ tathāgato āha*", tapi sebelum kata '*áha*'.

Kita perlu mengerti alasan-alasan pencapaian yang cepat oleh orang yang hidup pada jaman Sang Buddha. Sekarang, orang memperdebatkannya. Beberapa bahkan percaya tidak perlu untuk berlatih. Mereka berfantasi bahwa orang pada jaman sekarang juga dapat mencapai tingkat realisasi mendalam, hanya dengan mendengarkan ceramah Dhamma. Untuk mempertahankan pendapatnya, mereka merujuk berbagai kejadian yang terjadi pada jaman Sang Buddha tersebut. Jika pada saat itu bisa, mengapa sekarang tidak?

Dalam Kitab Komentar kita menemukan jawabannya. Hal ini dijelaskan bahwa pengikut awal Sang Buddha bisa menembus Dhamma begitu cepat karena beberapa alasan berikut. Dalam banyak kehidupan sebelumnya mereka mengakumulasi empat penyebab:

a. Penguasaan kitab suci .... *(Pariyatti)*
   Mereka mempelajari sehingga mahir dalam kitab suci Dhamma.

b. Mendengar .... *(Savana)*.
   Mereka mendengarkan dengan penuh perhatian dan hormat terhadap Dhamma yang dijelaskan selama kurun kehidupan lampau yang tak terhingga.

c. Penyelidikan .... *(Paripuccha)*.
   Mereka meneliti dan mendiskusikan bagian dan penjelasan dalam teks dan Kitab Komentar yang sulit.

d. Usaha sebelumnya .... *(Pubbayoga)*.

Mereka terlibat dalam praktik meditasi Samatha-Vipassanā sampai tingkat Pengetahuan Keseimbangan Terhadap Bentuk-bentuk (*sankhārupekkhā ñāna*) selama dispensasi dari para Buddha.

Karena keempat penyebab inilah, orang pada saat itu mampu dengan cepat merealisasi pencapaian mendalam, dalam salah satu kehidupan terakhir mereka. Karena empat penyebab itu, hasil ini terjadi:

e. Pencapaian .... *(Adhigama)*.
Pencapaian Jalan dan Buah Arahat, atau pencapaian Jalan dan Buah lainnya.

Kita sekarang tahu bahwa mereka yang telah menyempurnakan parami seperti penguasaan kitab suci *(Pariyatti)*, mendengar *(Savana)*, penyelidikan *(Paripuccha)* dan upaya sebelumnya *(Pubbayoga)* mampu mencapai Jalan dan Buah Kebijaksanaan dengan cepat, kadang-kadang hanya dengan mendengarkan bait yang sangat singkat. Di antara parami, 'upaya sebelumnya' *(Pubbayoga)* sangat penting. Karena akumulasi praktik Meditasi Samatha-Vipassanā di masa lalu sampai pada Pengetahuan Keseimbangan Terhadap Bentuk-bentuk (*sankhārupekkhā ñāna*), murid-murid awal tersebut sudah sangat dekat dengan Jalan dan Buah Kebijaksanaan. Ketika pergi untuk dana makanan, mereka berlatih meditasi. Ketika kembali, mereka berlatih meditasi. Murid-murid awal tersebut telah membuat upaya sebelumnya selama banyak kehidupan. Jadi dalam kehidupan terakhir mereka, hanya dengan mendengarkan Dhamma sudah cukup untuk melihat Nibbāna.

Apakah kita sekarang tahu bahwa kita bukanlah tipe orang pertama (seorang *Ugghatitaññū*) atau seseorang yang bisa mencapai tingkat realisasi yang mendalam hanya dengan mendengarkan instruksi ringkas?

Tipe orang kedua (seorang *Vipacitaññū*) adalah seseorang yang membutuhkan petunjuk rinci. Apakah anda ingat lima pertapa yang sebelumnya menjaga Bodhisatta selama enam tahun Ia menjalankan praktik ekstrim? Anda sekarang sudah ingat? Ketika Bodhisatta menghentikan praktik itu, mereka meninggalkanNya. Ketika Bodhisatta menjadi Buddha yang tercerahkan sempurna, Dia mencari kelima pertapa itu untuk memberi ceramah. Ceramah itu merupakan ceramah pertama yang diberikan oleh Sang Buddha. Apakah anda ingat judul ceramah itu? Sutta Pemutaran Roda Dhamma (*Dhammacakkapavattana Sutta*). Dalam Sutta ini, Sang Buddha memberikan petunjuk rinci. Ketika mendengarkan itu, satu di antara lima pertapa itu mencapai tingkat Pemasuk Arus (*Sotāpanna*). Ia adalah Y.M. *Kondañña*. Ketika Sang Buddha memberikan petunjuk lanjutan kepada pertapa lainnya dengan ceramah Dhamma, Y.M. *Vappa* dan Y.M. *Bhaddiya* juga mencapai tingkat Pemasuk Arus. Setelah makan dana makanan yang dibawa oleh ketiga Pemasuk Arus, *Y.M. Kondañña, Y.M. Vappa dan Y.M. Bhaddiya*, Sang Buddha terus memberikan petunjuk lanjutan kepada sisa dua pertapa dengan ceramah Dhamma. Tidak lama setelah itu, *Y.M. Mahanāma dan Y.M. Assaji* juga mencapai Pemasuk Arus. Kita sekarang tahu bahwa *Y.M. Kondañña, Y.M. Vappa, Y.M. Bhaddiya, Y.M. Mahanāma dan Y.M. Assaji* adalah tipe orang kedua, seorang *Vipacitaññū*.

Banyak di antara kita yang juga pernah mendengarkan atau membaca *Sutta Dhammacakka-pavattana*. Apakah kita mencapai Pemasuk Arus? Jika tidak, kita dapat menyimpulkan bahwa kita bukan tipe orang kedua, seorang *Vipacitaññū*, yang dapat merealisasi Nibbāna hanya dengan mendengarkan penjelasan rinci tentang Dhamma.

Tipe orang ketiga (seorang *Neyya*) adalah orang yang tidak dapat mencapai Pemasuk Arus hanya dengan mendengarkan rangkuman atau rincian instruksi. Melainkan dengan mempraktikkan latihan moralitas (*Síla*), latihan konsentrasi (*Samādhi*) dan latihan kebijaksanaan (*Paññā*) langkah demi langkah, secara sistematis, mereka baru bisa merealisasi Empat Kebenaran Mulia dan mencapai Nibbāna. Saya percaya bahwa ada banyak pendengar yang merupakan tipe orang ketiga ini. Saat ini, tipe orang pertama dan kedua tidak dapat ditemukan di mana pun. Namun, banyak orang *Neyya* yang hidup di tengah-tengah kita hari ini. Untuk merealisasi Nibbāna, seorang *Neyya* perlu mempelajari teks Páli, membahas bagian yang sulit dan penjelasan dalam teks dan Kitab Komentar, dan perlu mengingat apa yang telah dipelajari. Mereka harus bergaul dengan teman yang baik dan harus berlatih meditasi. Ini disebutkan dalam Kitab Komentar.

Berkumpul dengan seorang teman yang baik adalah sangat penting. Sekalipun kita tidak dapat memperoleh pengetahuan dari teks Pali dan Kitab Komentar, jika kita berkumpul dengan seorang teman baik yang benar-benar dapat membimbing kita dalam tiga latihan; hanya dengan ini saja dapat membawa kita ke Nibbāna. Ketika Sang Buddha

mengamati dunia dengan mata BuddhaNya, Dia melihat makhluk dengan sedikit debu di mata mereka dan yang dengan banyak debu, makhluk dengan pemahaman tajam dan tumpul, makhluk dengan sifat baik dan buruk, makhluk yang mudah dan yang sulit untuk diajar. Hanya sedikit yang takut melakukan perbuatan buruk dan takut akan dunia setelahnya.

Melihat hal ini, Sang Buddha menjawab Brahma itu dengan ayat-ayat:

> "Terbukalah bagi mereka pintu tiada-kematian!
>
> Biarkan mereka yang memiliki telinga melepaskan keyakinan mereka.
>
> Melihat akan timbul masalah, Aku enggan berkhotbah pada awalnya,
>
> Dhamma yang sangat baik untuk manusia, Brahma!"

Sang Buddha telah membuka pintu tiada-kematian. Kita harus mempercayakan keyakinan kita kepada Sang Buddha, Dhamma dan Sangha. Jika keyakinan tidak mencukupi, kita tidak mungkin membuka pintu tiada-kematian. Karena kurangnya keyakinan dalam Buddha, Dhamma, dan Sangha, kadang-kadang kita mungkin berpikir, apakah benar-benar mungkin mencapai konsentrasi jhāna hanya dengan berfokus pada nafas? Atau, apakah benar-benar mungkin untuk melihat cahaya hanya dengan berfokus pada keluar masuknya napas ? Pikiran-pikiran ini dapat mengganggu dan menguasai pikiran kita dengan keragu-raguan. Jika

ini terjadi, orang yang tidak mempunyai keyakinan sering kali berhenti meneruskan praktik. Pikiran mereka penuh dengan keraguan dan mereka menjadi bingung. Mereka mengeluh tentang segala hal. Keraguan yang mudah menyebar ini akan menghambat timbulnya keuntungan-keuntungan dalam kehidupan mereka.

Karena itu, Sang Buddha mengatakan:

> “Biarkan mereka yang memiliki telinga melepaskan keyakinan mereka.
>
> Melihat akan timbul masalah, Aku tidak berkhotbah pada awalnya,
>
> Dhamma yang sangat baik untuk manusia, Brahma!”

Kita tahu bahwa setelah Sang Buddha telah mencapai pencerahan, Dia cenderung untuk tidak mengajarkan Dhamma. Akhirnya, setelah diminta untuk ketiga kalinya, Sang Buddha menyetujui permintaan Brahma Agung. Dikarenakan belas kasih tak terhingga bagi semua makhluk, Dia mengamati dunia dengan mata BuddhaNya. Dia kemudian melihat orang tipe pertama, kedua dan ketiga seperti yang telah saya jelaskan. Mari saya sekarang jelaskan tipe orang keempat.

Jenis orang keempat (seorang *Padaparama*) adalah seseorang yang pencapaian tertingginya merupakan pemahaman intelektual teks-teks Dhamma. Meskipun orang seperti ini mempraktikkan latihan moralitas *(Sīla)*, latihan konsentrasi *(Samādhi)* dan latihan kebijaksanaan *(Paññā)* langkah demi

langkah, secara sistematis, dan bahkan setelah mendengar rangkuman instruksi atau instruksi rinci, mereka tetap tidak mampu menembus Empat Kebenaran Mulia dan melihat Nibbana dalam kehidupan ini. Semua usaha mereka adalah untuk realisasi dan pencapaian di masa akan datang. Apa yang telah mereka kumpulkan dalam kehidupan saat ini adalah harta yang akan dibawa, sebagai bekal dalam perjalanan ke Nibbāna. Oleh karena itu, mereka akan mengetahui dan melihat Dhamma sebagaimana adanya dalam kehidupan masa yang akan datang.

Apa yang harus kita lakukan jika kita termasuk tipe orang keempat (seorang *Padaparama*)? Jika kita adalah tipe orang keempat, meditasi sangat diperlukan. Dalam hal ini, sangatlah penting bagi kita mempraktikkan meditasi sebanyak mungkin dalam kehidupan ini. Ini adalah untuk mewujudkan realisasi dan pencapaian kita di masa depan.

Kita sekarang tahu empat kategori orang yang disebutkan dalam *Aṅguttara Nikāya* dan bagaimana masing-masing tipe dapat merealisasi Nibbāna. Orang di jaman ini, bagaimanapun, hanya merupakan tipe orang ketiga, seorang *Neyya*, atau tipe keempat, seorang *Padaparama*. (Tipe pertama dan kedua tidak ada pada jaman kita). Meskipun demikian orang tipe ketiga, seorang *Neyya*, dapat merealisasi Nibbāna melalui tiga latihan. Tipe orang keempat, seorang *Padaparama*, tidak bisa.

Harap jangan merasa sedih jika anda belum sepenuhnya mengembangkan praktik Samatha-Vipassanā. Sang Bodhisatta telah menyempurnakan *pārami*Nya selama empat kurun waktu tak terhitung dan seratus ribu kalpa untuk mencapai pencerahan

penuh. Dibutuhkan waktu sebanyak itu untuk menembus Empat Kebenaran Mulia dan merealisasi Nibbāna. Dhamma ini benar-benar mendalam. Kita semua harus sabar. Luangkan waktu berlatih dengan tekun dan sabar.

Mengapa para meditator di Vihara Pa-Auk-Tawya diinstruksikan mengembangkan konsentrasi? Pertimbangkan bahwa Buddha sendiri, sebelum mencapai pencerahan penuh di bawah pohon Bodhi pada hari bulan purnama, selama jaga malam yang pertama, berlatih meditasi *Ānāpānasati* sampai pada konsentrasi jhāna keempat. Ketika mencapai keadaan tersebut, Dia cenderung dan mengarahkan pikiranNya pada Pengetahuan Perenungan tentang Kehidupan Lampau (*Pubbenivāsānusati ñāna*). Dia merenungkan kehidupanNya yang tak terhitung di masa lampau, dengan kata lain, Dia melihat dengan jelas satu kelahiran, dua kelahiran, tiga kelahiran, empat kelahiran, lima kelahiran, sepuluh kelahiran, dua puluh kelahiran, tiga puluh kelahiran, empat puluh kelahiran, lima puluh kelahiran, seratus kelahiran, seribu kelahiran, seratus ribu kelahiran, mencakup banyak kalpa kontraksi dunia dan ekspansi dunia. Sang Buddha mengingat kembali secara rinci masa laluNya, yaitu, di sana Dia bernama ini, anggota suku ini, dengan penampilan seperti itu, seperti itu makananNya, seperti itu pengalamanNya tentang kesenangan dan kesakitan, seperti itu akhir dari rentang hidupNya, kematianNya. Mati di sana, Dia melihat lahir kembali di tempat lain. Jadi, Sang Buddha mengingat kembali kehidupan masa lampauNya yang tak terhitung dalam segala aspek. Dia melihat waktu yang tak terhitung ketika terlahir dan mati. Selama jam jaga pertama pada malam pencerahan penuhNya, Dia menembus batin dan

materi. Ia mencapai Pengetahuan Menganalisa Batin dan Materi (*Nāma-rūpa pariccheda ñāna*).

Dalam jam jaga kedua malam tersebut, Dia cenderung dan mengarahkan pikiranNya pada Pengetahuan tentang Mati dan Muncul-kembalinya Makhluk (*dibbacakkhu ñāna*). Dengan Mata DewaNya, Dia melihat makhluk yang tak terhitung jumlahnya mati dan muncul kembali, makhluk inferior dan superior, rupawan dan jelek, bahagia atau tidak bahagia dalam nasib mereka. Dia mengerti bahwa makhluk menuai hasil sesuai dengan perbuatan mereka. Makhluk tak-terpuji yang berperilaku buruk dengan tubuh, ucapan dan pikiran; mencerca orang suci, mempunyai pandangan salah, memperoleh karma karena pandangan salah, menderita, pada saat hancurnya tubuh setelah mati dan muncul dalam keadaan tersesat, dalam nasib yang tidak menyenangkan, dalam kebinasaan, di neraka. Tapi makhluk terpuji yang berkelakuan baik dengan tubuh, ucapan dan pikiran; tidak mencerca orang suci, berpandangan benar, mendapatkan karma karena pandangan benar, tidak menderita pada saat hancurnya tubuh setelah mati. Makhluk-makhluk ini muncul dengan nasib yang membahagiakan, di alam surga. Dengan Mata DewaNya, Sang Buddha melihat makhluk-makhluk meninggal dan muncul kembali, makhluk inferior dan superior, rupawan dan jelek, bahagia atau sengsara dalam nasib mereka. Dia mengerti bahwa makhluk menuai hasil sesuai dengan perbuatan mereka. Dia melihat dengan Mata DewaNya pengetahuan bagaimana makhluk lahir dan mati. Kata Pali untuk ini adalah *cutupāpata ñāna*, Pengetahuan Tentang Kelahiran dan Kematian. Ketika Sang Buddha memfokuskan

pikiranNya bagaimana sebenarnya makhluk terlahir dalam keadaan berbahagia atau menyedihkan, Dia mencapai Pengetahuan Memahami Sebab dan Akibat *(paccaya-pariggaha ñāna)*.

Selama jam jaga ketiga malam itu, Dia mencapai Jalan dan Buah Kebijaksanaan pertama, Jalan dan Buah Kebijaksanaan kedua, Jalan dan Buah Kebijaksanaan ketiga, dan Jalan dan Buah Kebijaksanaan keempat - satu persatu. Jalan Kebijaksanaan memberantas kekotoran batinNya langkah demi langkah tanpa sisa. Dia akhirnya mencapai Pengetahuan Tentang Proses Pemusnahan Kekotoran Batin (*āsavakkhaya ñāna)*. Dia menjadi seorang Buddha, seorang Arahat.

Ini adalah kata-kata Sang Buddha:

> "Bhikkhu, sebelum pencerahanKu, saat Aku masih Bodhisatta, belum sepenuhnya tercerahkan, hal ini terlintas padaKu: "Aduh, dunia ini telah jatuh ke dalam kesulitan, ada kelahiran, pembusukan dan ada kematian; dan jatuh ke alam lain dan terlahirkan kembali. Tidak satu pun yang tahu jalan keluar dari penderitaan ini, penuaan dan kematian. Kapan pembebasan dari penderitaan, penuaan dan kematian ini ditemukan?"
>
> Kemudian, bhikkhu, terpikir olehKu: "Dengan adanya apa, penuaan dan kematian akan ada? Apa yang mengondisikan penuaan dan kematian? Dan kemudian, bhikkhu, melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu "Dengan adanya kelahiran, penuaan dan kematian akan datang. Kelahiran mengondisikan penuaan dan kematian."

Kemudian terpikir olehKu: "Apa yang mengondisikan kelahiran *(jati)*?" "Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu "Keinginan-untuk-menjadi *(bhava)* mengondisikan kelahiran *(jati)*."

"Apa yang mengondisikan keinginan-untuk-menjadi *(bhava)*?" "Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu: "kemelekatan (*upādāna*) mengkondisikan keinginan-untuk-menjadi *(bhava)*"

"Apa yang mengondisikan kemelekatan (*upādāna*)?" "Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu: "nafsu keinginan *(tanhā)* mengondisikan kemelekatan (*upādāna*)."

"Apa yang mengondisikan nafsu keinginan *(tanhā)*?" "Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu: "perasaan *(vedanā)* mengondisikan nafsu keinginan *(tanhā)*."

''Apa yang mengondisikan perasaan *(vedanā)*?'' "Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu: "kontak *(phassa)* mengondisikan perasaan *(vedanā)*."

''Apa yang mengondisikan kontak *(phassa)*?'' "Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu: "enam landasan indera *(salāyatana)* mengondisikan kontak *(phassa)*"

''Apa yang mengondisikan enam landasan indera *(salāyatana)*?'' "Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu: "Batin dan

materi *(nāma-rūpa)* mengondisikan landasan enam indera *(salāyatana)*."

''Apa yang mengondisikan batin dan materi *(nāma-rūpa)* ?" Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu: "Kesadaran *(viññāna)* mengondisikan batin dan materi *(nāma-rūpa)*."

''Apa yang mengondisikan kesadaran *(viññāna)*?'' "Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu: "bentuk-bentuk berkehendak *(sankhāra)* mengondisikan kesadaran *(viññāna)*."

"Apa yang mengondisikan bentuk-bentuk berkehendak *(sankhāra)*?" "Melalui perhatian seksama, realisasi muncul padaKu: ''*Avijjā* mengondisikan bentuk-bentuk berkehendak *(sankhāra)*."

"Asal mula, asal mula" - maka, bhikkhu, sehubungan dengan hal-hal yang belum pernah terdengar sebelumnya, muncul dalam diriKu visi, pengetahuan, kebijaksanaan, pengetahuan sejati dan cahaya."

Kemudian Bodhisatta kita mengarahkan perhatian yang seksama untuk pemadaman.

"Kemudian, bhikkhu, terpikir olehKu: "Dengan tidak adanya apa, maka penuaan dan kematian tidak ada? Dengan berakhirnya apa, penuaan dan kematian berakhir?"

"Melalui perhatian yang cermat, realisasi yang jelas padaKu: "Ketika tidak ada kelahiran,

penuaan dan kematian tidak ada; dengan berakhirnya kelahiran, penuaan dan kematian berakhir.”

“Dengan berakhirnya keinginan-untuk-menjadi, kelahiran berakhir.”

“Dengan berakhirnya kemelekatan, keinginan-untuk-menjadi berakhir.”

“Dengan berakhirnya nafsu keinginan, kemelekatan berakhir.”

“Dengan berakhirnya perasaan, nafsu keinginan berakhir.”

“Dengan berakhirnya kontak, perasaan berakhir.”

“Dengan berakhirnya enam landasan indera, kontak berakhir.”

“Dengan berakhirnya batin dan materi, enam landasan indera berakhir”

“Dengan berakhirnya kesadaran, batin dan materi berakhir.”

“Dengan berakhirnya bentuk-bentuk berkehendak, kesadaran berakhir.”

“Dengan berakhirnya *avijjā*, bentuk-bentuk berkehendak berakhir.”

“Dengan berakhirnya bentuk-bentuk berkehendak, kesadaran berakhir.

Begitulah pemadaman dari seluruh penderitaan."

"Pemadaman, pemadaman" - maka, bhikkhu, sehubungan dengan hal-hal yang belum pernah terdengar sebelumnya, muncul dalam diriKu visi, pengetahuan, kebijaksanaan, pengetahuan sejati dan cahaya."

Saat jam jaga malam ketiga tersebut, setelah mempertimbangkan hubungan sebab-akibat antara dua belas faktor sebab akibat yang saling bergantungan, Bodhisatta kembali mengembangkan konsentrasi *Ānāpānasati* sampai *jhāna* keempat. Dia kemudian merenungkan ketidakkekalan *(anicca)*, penderitaan *(dukkha)*, dan tanpa-diri *(anattā)* sifat dasar batin dan materi, dengan penyebab dan akibatnya.

Bodhisatta mengembangkan:

Pengetahuan tentang Pemahaman *(sammāsana ñāna).*

Pengetahuan tentang Timbul dan Tenggelam *(udayabhayā ñāna)*,

Pengetahuan tentang Disolusi *(bhangā ñāna)*

Pengetahuan tentang Ketakutan *(bhaya ñāna)*

Pengetahuan tentang Ketidaksempurnaan *(ādhinava ñāna)*

Pengetahuan tentang Kekecewaan
(nibbidā ñāna),

Pengetahuan tentang Keinginan Pembebasan
(*muncitukamyatā ñāna)*,

Pengetahuan tentang Perenungan
(*patisankhā ñāna)*

Pengetahuan tentang Keseimbangan terhadap Bentuk-bentuk batin
(*sankhārupekkhā ñāna)*,

Pengetahuan tentang Kesesuaian
(*anuloma ñāna)*

Pengetahuan tentang Perubahan ke Kesucian
(*gotrabhū ñāna)*

Kemudian Empat Jalan Kebijaksanaan dan Empat Buah Kebijaksanaan (*magga-phala ñāna*) muncul di dalam diriNya dengan cepat, satu demi satu. Jalan Kebijaksanaan memberantas kekotoran batinNya langkah demi langkah tanpa tersisa. Bodhisatta kemudian menjadi seorang Buddha, seorang Arahat. Kemudian Pengetahuan Peninjauan (*paccavekkhana ñāna)* muncul dalam diriNya.

Kita sekarang tahu bahkan Bodhisatta kita telah mengembangkan seluruh dari enam belas pengetahuan kebijaksanaan yang merupakan prasyarat penting untuk merealisasi Nibbāna.

Di sini, di Vihara Pa-Auk Tawya, meditator diinstruksikan untuk mengembangkan semua dari

enam belas pengetahuan kebijaksanaan langkah demi langkah, secara sistematis.

Untuk mencapai tingkat tertentu, kita semua telah menghadiri Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan Universitas, satu demi satu.

Untuk merealisasi Nibbāna, marilah kita menghadiri sekolah pengetahuan kebijaksanaan satu demi satu.

Semoga anda semua mencapai pengetahuan kebijaksanaan.

Semoga anda semua berlatih langkah demi langkah, secara sistematis, untuk merealisasi Nibbāna.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Dhammadesana pada hari *minggu*
18 Desember 2005 di Pa-Auk Tawya di *Myanmar*

Berdasarkan Dhammadesana

Apa Yang Seseorang Ingin Lakukan

Diterjemahkan ke bahasa Inggris oleh
- Bhikkhu Paññāgasevaka
(Mr. Myo Tun)

Di edit oleh
- Bhikkhu Suññātagasevaka

Berdasarkan Dhammadesana

Apa Yang Seseorang Ingin Lakukan

Pertanyaan yang harus ditanyakan ...

Ada dua pertanyaan yang perlu ditanyakan:

1. Apa yang seseorang ingin lakukan?
2. Apa yang seseorang lakukan?

Ketika orang memiliki jawaban untuk kedua pertanyaan tersebut, mereka akan tahu apakah ‘apa yang ingin mereka lakukan’ dan ‘apa yang mereka lakukan’ berada dalam jalur yang sama.

Orang perlu tahu ‘apa yang mereka ingin lakukan’ sama dengan ‘apa yang sedang mereka lakukan’, sehingga memahami apakah tindakan dan keinginan mereka sesuai atau bertentangan satu sama lain.

Kita semua setiap saat selalu melakukan sesuatu. Kita melihat ada di antara kita yang hanya terlibat dalam hal-hal duniawi. Yang lainnya melibatkan diri mereka dalam kombinasi aktivitas duniawi dan religius. Ada juga yang kepentingan dan tujuan utama hidupnya mencari jalan pembebasan dari

alam kehidupan. Terlepas dari jenis aktivitas yang dijalani, setiap orang perlu menyadari apakah mereka 'sebenarnya telah melakukan apa yang mereka ingin lakukan.' Beberapa orang tahu akan hal ini, tetapi ada yang tidak sadar apakah tujuan yang diinginkan sudah sesuai dengan tindakan mereka.

Haruskah kita mencoba melakukan apa yang ingin kita lakukan atau haruskah kita berusaha melakukan apa yang seharusnya dilakukan? Ini adalah dua pertanyaan penting yang juga perlu dipertanyakan. Dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, kita menemukan bahwa untuk melakukan apa yang ingin kita lakukan, pertama-tama kita perlu melakukan apa yang harus kita lakukan. Dengan melakukan apa yang harus kita lakukan, kita memenuhi prasyarat melakukan hal yang ingin kita lakukan. Kita harus menumbuhkan ketekunan, toleransi dan kesabaran agar benar-benar melakukan apa yang ingin kita lakukan. Dengan kata lain, kita harus melatih pikiran.

Keinginan dari pikiran

Seperti yang pernah dikatakan Sang Buddha;

> *"Cittena niyati loko." Ini berarti*
> *'pikiran adalah pemimpin dari semua makhluk.'*

Dan, di lain kesempatan Sang Buddha berkata;

> *"Janganlah pikiran memimpinmu, namun pimpinlah pikiranmu."*

Ini adalah tujuan pelatihan pikiran. Pikiran mulia memimpin seseorang ke alam yang layak, pikiran tercela memimpin ke alam yang lebih rendah. Hal ini penting untuk mengetahui ke mana kita menuju. Apakah kita berada pada jalan yang mengarah ke tujuan hidup dengan makna yang lebih dalam, dan apakah jalan itu menuju pemenuhan sasaran yang kita inginkan? Sasaran seseorang, setiap saat, harus bisa memimpin pikiran bukan dipimpin pikiran.

Adalah wajar selalu ada pendapat yang berbeda tentang kehidupan, selama ada orang dengan tujuan yang bertentangan dalam hidup. Kita bisa menemukan perbedaan yang beragam di antara manusia. Demi tujuan kita, kita mengakui sebagian besar orang memang berbeda, tapi perbedaan itu tidak menjadi persoalan bagi kita. Ada juga orang yang memiliki tujuan dan persepsi yang serupa atau bahkan sama. Kesamaan yang dimaksud di sini adalah salah satu dari esensi. Ini bukan kesamaan dalam bentuk relatif atau jenis kesan eksternal lainnya. Sebagai contoh, para bhikkhu memakai jubah. Secara eksternal, dalam penampilan setidaknya, mereka semua terlihat kurang lebih sama. Kesamaan dalam bentuk yang terlihat ini tidak penting. Apa yang penting adalah kesamaan dalam esensi pikiran. Kesamaan mendasar esensi *pikiran* adalah salah satu tujuan paling penting dari kebhikkhuan.

Ajaran-ajaran Agung Sang Buddha telah ditawarkan bagi keuntungan mereka yang berambisi mulia dan bagi mereka yang bertujuan pembebasan. Untuk menjadi mulia berarti berpengetahuan, jujur, sopan, tekun, tidak menindas, dermawan, dan simpatik, bersukacita dalam keberhasilan orang

lain dan menjaga keseimbangan batin ketika sudah tenang seimbang. Ini adalah kualitas kemuliaan. Apabila setelah pentahbisan menjadi bhikkhu, dengan mengikuti ajaran Sang Buddha, seseorang yang bercita-cita terhadap pencapaian kemuliaan dan mengembangkan moralitas, menjadi sangat berdedikasi dan secara bertahap lebih cenderung kepada pelepasan, itulah esensi dari seorang bhikkhu. Hal inilah yang penting, bukan hanya sekedar bentuk dan tampilan seorang bhikkhu.

Perbedaan ras, kasta, dan kekayaan dan kemakmuran tidak ada hubungannya dengan arti ajaran Buddha yang sebenarnya. Pembedaan seperti itu berakar pada pikiran yang sempit dan bias. Pembedaan-pembedaan ini tidak mendatangkan kemuliaan dalam diri kita dan juga tidak dapat membantu kita mendapatkan kemajuan dalam tujuan pembebasan.

Sang Buddha membentuk Sangha semata-mata untuk kesejahteraan dan kepentingan mereka, yang dengan tekad berjuang untuk pembebasan melalui praktik mulia dalam kehidupan. Karena alasan tersebut, semua kesenjangan dan perbedaan dalam ras, kasta, status dan kekayaan tidak dikenal dalam Sangha. Mereka yang masuk dalam kehidupan kebhikkhuan dipenuhi dengan kemurahan hati dan keyakinan, bebas dari prasangka, menuju ke tujuan dan sasaran mereka - pembebasan. Dalam Sangha, semua bhikkhu sama-sama dihormati sebagai bhikkhu dari bangsa Sakya. Keanggotaan mereka adalah ketiadaan unsur diskriminasi digantikan dengan senioritas dan saling menghormati.

Pada perjalanan menuju pembebasan, jalan yang

kita ikuti harus sama. Tanpa mengikuti jalan yang sama tentu saja, tujuan utama tidak bisa sama.

Karena kita tahu bahwa sebelumnya ada beberapa Buddha Yang Maha Tahu yang telah mencapai tujuan pencerahan, kita tahu bahwa cara untuk mencapai pencerahan sudah ada. Ciri khasnya adalah cara atau jalan untuk pencerahan adalah sama. Mereka yang sama-sama bertujuan mencapai pencerahan, juga mengetahui bahwa mereka sama-sama menggunakan cara atau jalan yang sama untuk pencerahan - cara mulia yang harus kita pegang dan laksanakan untuk mencapai tujuan mulia.

Ada sebuah keadaan yang mana penderitaan, usia tua, penyakit, dan kematian, serta semua jenis penderitaan lainnya padam. Juga ada, praktik dan jalan mulia yang mana seseorang dapat mencapai pantai seberang, Nibbāna, yang mana semua bentuk penderitaan benar-benar tidak ada lagi. Ini yang disebut *'Praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan'*. Nibbāna hanya dapat diakses ketika Praktik (*Síla, Samādhi, Paññā*) dan Jalan ini berpadu satu sama lain. Jika tidak, Nibbāna tidak mungkin tercapai. Nibbāna tidak dapat dirasakan oleh siapa pun tanpa mengikuti Praktik dan Jalan ini. Kita melihat Praktik dan Jalan, pada kenyataannya, adalah melakukan apa yang seharusnya dilakukan.

Untuk mendapatkan kesempatan melakukan apa yang ingin dilakukan

Semua orang yang berlatih dengan benar, suatu hari cepat atau lambat, nanti akan mencapai tujuan. Tentu, akan ada perbedaan-perbedaan tiap

individu dalam jangka waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan akhir akan dicapai dengan cepat bagi mereka yang telah memenuhi persyaratan kebajikan yang telah dimiliki *(Pārami)*, dan yang telah tiba pada keberadaan terakhir mereka dalam siklus kelahiran-kembali. Kita melihat bahwa mengembangkan dan memenuhi nilai-nilai kebajikan benar-benar berarti melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Oleh karena itu, penting untuk selalu sadar melakukan perbuatan yang seharusnya dilakukan.

Praktik dari Jalan Mulia Berunsur Delapan juga dapat disebut praktik moralitas (*Sīla*), konsentrasi *(Samādhi)* dan kebijaksanaan (*Paññа*). Bagi beberapa orang, mereka menganggap bahwa dengan menjaga *sīla* berarti telah melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Menjaga moralitas dasar adalah langkah yang diperlukan untuk memimpin seseorang kepada konsentrasi benar. Dengan mengambil langkah tersebut, serta mengembangkan konsentrasi, seseorang melanjutkan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai kemajuan pada praktik meditasi pandangan terang dan pengembangan kebijaksanaan.

Keinginan berlatih meditasi pandangan terang, yang mana seseorang merenungkan tiga karakteristik hal-hal yang berkondisi sebagai ketidakkekalan *(anicca)*, penderitaan *(dukkha)* dan tanpa-diri *(anattā)*, hanya dapat timbul setelah seseorang mengembangkan konsentrasi. Kesempurnaan konsentrasi di sini berarti bahwa seseorang melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Karena konsentrasi, seseorang akhirnya bisa langsung mengetahui batin dan materi yang paling hakiki.

Ketika seseorang mampu melihat batin dan materi yang paling hakiki, mereka bisa mempraktikkan meditasi pandangan terang dengan efektif. Hanya setelah pengetahuan kebijaksanaan matang, seseorang bisa mewujudkan keadaan Nibbāna yang benar-benar tenang. Jadi, mengembangkan praktik-praktik *Sīla, Samādhi dan Paññā* dengan sistematis berarti seseorang 'melakukan apa harus dilakukan dalam rangka mencapai tujuan akhir, yaitu Nibbāna.'

Satu-satunya cara untuk tiba di tujuan akhir adalah dengan membuat tekad kuat mencapai hasrat terdalam seseorang dan kemudian menempatkan tekad tersebut di garis depan pikirannya. Ketika perbuatan seseorang termotivasi oleh tekadnya, pada dasarnya, dikatakan orang itu telah melakukan apa yang seharusnya dilakukan.

Manusia pada umumnya melakukan apa yang harus mereka lakukan agar dapat bertahan hidup dalam masyarakat. Tetapi hanya melakukan apa yang perlu dilakukan, dalam rangka untuk 'bertahan hidup', tidak berarti seseorang secara otomatis kemudian mampu melakukan apa yang mereka ingin lakukan. Hal ini karena kebanyakan orang belum memiliki kesempatan untuk melakukan apa yang benar-benar ingin mereka lakukan. Begitulah seharusnya dipahami.

Jelas, 'keinginan' yang timbul dari keserakahan dan ketamakan tidak sama dengan 'keinginan' yang timbul karena hasrat untuk pembebasan.

Mereka yang berlatih supaya bisa terbebaskan juga melakukan apa yang mereka ingin lakukan. Mereka berlatih karena keinginan mendalam

untuk terbebaskan dari kehidupan; dengan tujuan memenuhi keinginan tersebut. Ini adalah melakukan apa yang harus dilakukan agar keinginan mereka terpenuhi. Dalam hal ini, bagaimanapun, melakukan apa yang seharusnya dilakukan menyebabkan munculnya apa yang diinginkan.

Mengarah pada Tujuan

Aspirasi untuk melakukan apa yang ingin dilakukan membantu seseorang membidik, serta memiliki tujuan dan sasaran yang jelas. Hal ini seperti meletakkan fondasi dan melakukan semua hal yang perlu dilakukan untuk membangun dan tinggal di sebuah rumah besar yang dibuat dengan baik. Peletakan fondasi bagaimanapun bukan awal sesungguhnya dari melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Prasyarat selalu datang pertama. Seseorang harus mengumpulkan semua bahan bangunan yang diperlukan dalam rangka mewujudkan tujuannya. Prasyarat ini harus dianggap sebagai awal dari melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Mereka yang telah memenuhi kuota kebajikan yang mereka peroleh *(Pārami)* mampu melakukan apa yang mereka ingin lakukan, dengan sendirinya mendapat kemajuan yang cepat ke arah tujuan. Makhluk dengan nasib baik seperti ini hanya sedikit.

Ketika preferensi utama diberikan pada apa yang ingin dilakukan, bukan pada apa yang seharusnya dilakukan, ini akan menjadi hambatan yang menghalangi munculnya kesempatan melakukan apa yang benar-benar ingin kita lakukan. Jadi,

sekali lagi kita melihat bahwa sangat penting bagi kita melakukan apa yang harus dilakukan dalam rangka memenuhi keinginan kita untuk melakukan apa yang benar-benar ingin kita lakukan.

Devadatta ingin menjadi seorang Buddha, tetapi bukannya menyempurnakan kebajikan yang dibutuhkan untuk menjadi seorang Buddha, dia terdorong oleh nafsu untuk melakukan apa yang dia ingin lakukan. Keinginan terhadap pemanjaan-diri menyebabkan kejatuhannya. Itu merupakan kasus memanjakan kekotoran batin pikiran.

Mereka yang berani mengorbankan kehidupan mereka

Banyak orang mengorbankan hidup mereka demi pencapaian duniawi atau supaya bisa diterima, dipuji, demi harga diri, penghormatan dari orang lain. Devadatta adalah contoh orang yang mengorbankan hidupnya dengan mengikuti dan bertindak atas kekotoran batinnya.

Apakah anda benar-benar melakukan apa yang ingin dilakukan dalam hati kecil anda atau lebih termotivasi oleh hasrat untuk harga diri, kehormatan, pujian, ketenaran, dan kekayaan? Seseorang perlu mawas diri terhadap perbedaan antara kedua alasan di atas sehubungan dengan keinginan melakukan apa pun.

Ada orang yang tidak mengikuti keinginan mereka yang sebenarnya, tetapi lebih memikirkan sikap pandangan dan pendapat orang lain. Kerinduan

mereka untuk diterima, dihargai dan dipahami menyebabkan kehancuran mereka. Sayangnya, terlalu banyak dari kita tiba ke ujung jalan karena menyerah pada keinginan orang lain. Keadaan ini cukup umum di dunia ini.

Seseorang tidak dapat hidup dalam kedamaian dan ketenangan sejati tanpa benar-benar mengetahui sikap dan keinginan sendiri. Tanpa benar-benar mengetahui sikap dan keinginan sendiri, hidup tidak berarti. Selama seseorang mengabaikan apa yang benar-benar ingin dilakukan, perdamaian dan stabilitas pikiran tidak dapat dicapai.

Dunia mencari pemahaman

Dunia di mana orang mendambakan pemahaman dan persetujuan dari orang lain adalah dunia yang penuh penderitaan. Manusia tidak henti-hentinya melelahkan diri sendiri dalam upaya sia-sia mempromosikan diri, berharap untuk menonjol dan tenar dan untuk kesenangan sekejap dalam kehidupan duniawi. Tak terhitung jumlah nyawa yang di sia-siakan, dengan harga yang sangat mahal, karena kebodohan ini. Semua ini disebabkan oleh *lobha, dosa, moha*. Keserakahan telah mengubah orang menjadi makhluk yang tidak ingin tahu tentang kesejahteraan mereka sendiri. Berusaha memenuhi tuntutan keserakahan, mereka bekerja seakan-akan untuk kepentingan mereka sendiri. Itulah mengapa Sang Buddha berkata;

> “Dia yang memiliki tanda-tanda keserakahan, tidak tahu tentang apa yang bermanfaat bagi kesejahteraannya” *(Luddho attaṃ na jānāti)*

Ada beberapa orang yang berupaya menjaga ketenangan pikiran. Mereka benar-benar ingin menjalani kehidupan bermanfaat. Hal-hal dalam kehidupan yang didambakan oleh orang-orang ini cenderung pada hal-hal yang mengarah pada ketenangan pikiran. Banyak orang, yang meskipun berkeinginan menjalani kehidupan bermanfaat, tidak dapat melakukannya karena kekotoran batin dari keserakahan. Orang-orang seperti ini berada dalam siksaan yang berat. Mengapa mereka tersiksa? Mengapa ketenangan hilang dalam kehidupan mereka? Mereka merasa tidak perlu memeriksa dan memahami penyebab rasa tersiksa itu, sehingga mereka tidak mengerti mengapa ketenangan hilang dalam hidup mereka. Mereka perlu melihat penyebab-penyebabnya.

Seseorang harus menyadari bahwa ia ingin melakukan hal tertentu. Di masa lalu, ada orang yang mengerti hal ini. Mereka secara sadar melakukan apa yang perlu dilakukan untuk alasan mendasar tersebut. Ada orang di dunia saat ini yang juga memahami hal ini, dan akan ada orang seperti ini di masa depan juga.

Kesamaan dalam Perbedaan

Dalam upaya diterima dalam pergaulan di dunia, seseorang harus menemukan jalan untuk mencapai tujuan itu. Pada dasarnya, sebagian besar orang hanya meraba-raba sepanjang hidup. Mereka bahkan tidak yakin apakah akan sampai pada tujuan atau tidak. Hidup tidak memberikan jaminan.

Semua orang berbeda; tidak ada dua yang sama. Perjalanan hidup masing-masing individu adalah khas. Namun, kita menemukan bahwa ada juga kesamaan dalam perbedaan-perbedaan kita. Bagaimana ini terjadi? 'Perbedaan' luas ditemukan dalam berbagai tujuan manusia yang tak terbatas. Di sisi lain, ada 'kesamaan' dalam kualitas *lobha, dosa, moha* yang biasa kita gunakan dalam perjalanan mencapai tujuan kita yang berbeda.

Keterampilan yang tidak perlu diajarkan

Hal-hal ini - *lobha, dosa* dan *moha* dikembangkan, dilakukan dan diperankan sendiri tanpa bantuan atau bimbingan. Hal-hal ini menjalankan kegiatan dengan cara mereka sendiri.

Sama seperti upaya dan perbuatan dari mereka yang berlatih Dhamma, memimpin ke satu arah, begitu pula dengan perbuatan mereka yang berlandaskan *-lobha, dosa, moha-* memimpin ke arah lain. Yang satu menuju ke pembebasan. Yang lain mengarah ke penderitaan. Meskipun tidak ada orang yang perlu diajarkan keterampilan formal tentang *lobha, dosa, moha,* sebagai tujuan diri mereka sendiri, ciri-ciri mendasar ini tertenun dalam kain-kehidupan duniawi, seolah-olah telah menjadi pegangan atau pedoman duniawi yang tak dapat diganggu-gugat.

Demikianlah, terperangkap dalam cengkeraman ini, orang akan menapak jalan penderitaan dalam perjalanan hidup mereka. Karena sifat dasar dan kualitas kekotoran batin ini, sebagian besar orang melakukan pelanggaran demi pelanggaran. *Lobha,*

dosa, moha, bisa begitu menyilaukan dan menipu!

Inilah alasan mengapa Sang Buddha berkata:

> "Dia yang berpakaian keserakahan tidak menyadari kebaikan."
>
> "Dia yang terbungkus dalam kebencian tidak menyadari kebaikan."
>
> "Dia yang tenggelam dalam ketidaktahuan fenomena sesungguhnya tidak menyadari kebaikan."

Sang Buddha menyatakan bahwa keserakahan, kebencian dan khayalan seperti awan yang menutupi pandangan seseorang. Mereka memiliki kekuatan untuk membutakan kita sehingga kita bahkan tidak bisa mengenali masalah di tangan, mengetahui atau melihat pelanggaran-pelanggaran kita sendiri.

Realitas berumur pendek

Ada orang yang tujuan satu-satunya dalam hidup ini adalah hanya untuk bertahan hidup dalam masyarakat; untuk hidup dalam cara duniawi, mereka dengan bodohnya percaya bahwa mereka dapat menemukan makna dan tujuan hidup melalui pencarian yang tidak pernah berakhir terhadap kesenangan nafsu indera. Manusia cenderung ingin dan mendambakan pengalaman yang menyenangkan terkait dengan lima indera. Tanpa diragukan, ada pemandangan, suara, bebauan, rasa dan sentuhan yang menyenangkan. Kesenangan dan kegembiraan ini, yang timbul oleh ketergantungan lima indera kita, adalah kesenangan

dan kebahagiaan nafsu indera. Inilah kesenangan nafsu indera di mana orang tanpa henti tergila-gila mengejarnya.

Keinginan untuk menikmati kesenangan tersebut telah membuat manusia begitu kewalahan, yang secara akurat bisa disebut 'yang mereka ingin lakukan'. Sayangnya, kekuatan keserakahan, kebencian dan khayalan membutakan kebanyakan orang. Kekotoran batin ini diperkuat lebih lanjut oleh nilai-nilai masyarakat pada umumnya, nilai-nilai yang berakar pada keserakahan, kebencian dan khayalan. Keinginan terhadap kepuasan dan kesenangan nafsu indera terasa sangat alami bagi kebanyakan orang; begitu banyak, sehingga mereka percaya bahwa memuaskan keinginan mereka benar-benar merupakan 'apa yang mereka ingin lakukan'. Keyakinan yang keliru ini sering berubah ketika mereka mengenali bahaya yang melekat dalam mengejar tindakan seperti ini. Tetapi bagi mereka yang terus bersenang-senang dalam kesenangan nafsu indera, hidup tidak pernah dirasakan cukup.

Bukankah ini yang seharusnya dilakukan dalam hidup?

Orang menginvestasikan begitu banyak waktu dalam mengejar kesenangan. Singkatnya kenikmatan yang dihasilkan dari semua usaha mereka sangatlah tidak sebanding. Ini sangat menyedihkan, sehingga tidak layak dilakukan! Meskipun demikian, mereka berjuang tanpa lelah, tanpa malu-malu, tanpa sesal dalam mengejar kesenangan nafsu indera. Mereka bahkan mungkin dengan yakin bertanya, "Bukankah ini apa yang seharusnya dilakukan dalam hidup?"

Jika kita melihat bagaimana orang mengejar kesenangan nafsu indera, kita akan segera menemukan hal ini dimotivasi oleh kekuatan keserakahan, kebencian dan khayalan. Beberapa orang mengejar kesenangan karena keserakahan. Bagi yang lain motivasi utamanya adalah kebencian. Keserakahan dan kebencian selalu muncul bersama dengan khayalan. Keserakahan, kebencian dan khayalan selalu berujung pada kekecewaan dan kegagalan.

Dengan munculnya keserakahan, untuk mendapatkan apa yang yang mereka inginkan, manusia mengabaikan panas dan dingin. Tidak merisaukan efek dari tindakan mereka, mereka menghancurkan, meremukkan dan memusnahkan makhluk yang menggigit atau mengancam mereka. Kebencian menyertai keserakahan. Tanpa kepastian memperoleh apa yang mereka inginkan, mereka dengan sadar dan rela mengambil risiko, bersaing dengan kesulitan,ketidakpuasan dan kelaparan. Mereka menerima muslihat kegelapan batin, sehingga mereka menderita. Penderitaan mereka dijamin. Ini adalah harga mahal yang harus dibayar dengan berkubang dalam kenikmatan nafsu indera. Penderitaan ada ‘di sini, saat ini’ sebagai hasil terjerat dalam keinginan akan kesenangan nafsu indera yang tidak terkontrol.

Ini adalah bahaya nafsu indera. Kecuali seseorang mengenali bahaya ini, seseorang tidak dapat mengetahui apa yang seharusnya dilakukan. Hanya ketika tahu dan melihat kebenaran ini, mereka akan yakin terhadap apa yang benar-benar ingin dilakukan dan apa yang benar-benar perlu dilakukan.

Utang adalah karma

Karma, yang menyebabkan kelahiran kembali di salah satu dari empat alam menyedihkan, berkembang biak dari pengejaran nafsu indera. Dengan karma datanglah hutang, dan itu adalah hukum alam yang harus dibayar pada waktunya. Tidak seorang pun mengharapkan untuk dilahirkan kembali dalam salah satu dari empat alam menyedihkan. Namun demikian, ketika keserakahan, kebencian dan khayalan memotivasi kita untuk bertindak dengan cara yang tidak baik, ini akan memberikan hasil tersebut. Ini seperti kita berdoa untuk kelahiran kembali di alam yang menyedihkan. Ketika karma matang, kita akan dibawa ke salah satu alam menyedihkan.

Kadang-kadang kesenangan nafsu indera sukar untuk dipahami. Ketika orang tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, mereka cenderung sedih. Mereka meratap dan berduka dan ini adalah penderitaan. Penderitaan, dalam hal ini misalnya, dimulai dengan keinginan terhadap kenikmatan nafsu indera.

Penderitaan tidak hanya dihasilkan dari keinginan terhadap kesenangan nafsu indera, tetapi juga segera setelah mendapatkannya. Setelah kesenangan yang dicari tercapai, bagaimana kita bisa berpegang padanya? Kita segera akan terganggu oleh rasa takut kehilangan, sehingga kita khawatir, resah dan berupaya memegang erat-erat hal-hal yang menurut kita memberi kesenangan. Ini juga, adalah penderitaan.

Pembebasan dari penderitaan dan penderitaan nafsu indera adalah praktik pelepasan.

Sepotong daging yang dinamakan kebahagiaan nafsu indera

Orang membunuh satu sama lain, menyakiti satu sama lain, dan berdebat satu dengan lainnya, karena ingin memiliki obyek kesenangan nafsu indera. Oleh karena itu, Sang Buddha pernah menyamakan nafsu indera sebagai sepotong daging. Bagi sekawanan burung lapar yang mencoba mematuk daging dari paruh elang, potongan daging itu menjadi obyek kemelekatan mereka. Mereka menyerang elang, bersama-sama, mematuk tubuhnya agar melepaskan potongan daging. Untuk bisa lolos dari penderitaan, seseorang harus melepaskan potongan daging kesenangan nafsu indera. Penderitaan akan ada selama nafsu indera tidak dibuang. Tetap mempertahankannya, elang akan dipatuk sampai mati, jika tidak sampai mati, paling tidak menderita setengah mati.

Apakah kekotoran batin merupakan tonik?

Lahir sebagai manusia, adalah penderitaan. Tubuh kita terdiri dari lima kelompok kemelekatan. Kelompok ini merupakan beban. Siapa yang membawa beban ini? Kita! Selama kita membawa beban nafsu indera, kita menderita. Hanya memiliki tubuh sudah merupakan beban berat. Menambah tanggung jawab suatu hubungan akrab, memiliki dan menjaga harta benda, merupakan beban tambahan yang harus dibawa. Hal ini hampir melampaui kemampuan seseorang untuk menanggung beban tambahan ini. Memperluas awan kekotoran batin seolah-olah berfungsi sebagai tonik untuk membantu menanggung beban tambahan tersebut.

Mereka tampaknya mendesak kita, “Sīlahkan dan lakukanlah! Ambil “ Seolah-olah tidak cukup hanya membawa kekotoran batin sendiri, mereka tampaknya mendesak kita untuk menanggung kekotoran batin orang lain juga. Dengan kata apa pun, ini adalah mencari penderitaan dan kesulitan. Hal ini tentu tidak mendatangkan kedamaian dan ketenangan.

Orang berpikir nafsu indera itu adalah bentuk tertinggi dari kesenangan, tetapi kita melihat bahwa semua itu adalah penderitaan. Di sisi lain, orang berpikir bahwa pelepasan adalah penderitaan, padahal merupakan kebalikannya. Pelepasan memimpin ke arah yang menyenangkan. Ini adalah keadaan yang dipenuhi dengan kegembiraan dan kegiuran. Pada kenyataannya, ini adalah jalan menuju ke kenikmatan tertinggi. Ini adalah kebahagiaan sejati

Kedamaian sejati – pelepasan

Untuk mencapai kebahagiaan dari pelepasan, seseorang harus memahami apa yang dinamakan pelepasan. Menjadi seorang bhikkhu dan menjalani kehidupan pertapa di hutan adalah salah satu bentuk pelepasan. Cara lain untuk berlatih pelepasan adalah dengan sengaja memisahkan diri dari semua perangkap kesenangan nafsu indera. Pelepasan dapat dipraktikkan oleh siapa saja, kapan saja, yang tulus dan ingin bebas dari penderitaan. Melalui praktik pelepasan, seseorang akhirnya bisa menghilangkan kabut kekotoran batin untuk selamanya.

Mari saya jelaskan dengan contoh berikut:

Ada dua pohon. Salah satunya tidak berbuah. Yang lainnya berbuah lebat penuh dengan buah matang, merupakan obyek nafsu indera manusia. Pohon seperti ini menarik bagi mereka yang menginginkan buahnya. Memang benar bahwa buah kesenangan nafsu indera memang indah untuk didapatkan. Orang kemungkinan akan melakukan apa pun untuk mendapatkannya. Mereka akan memetik pohon tersebut sampai buahnya habis dan melempar kayu atau batu dalam upaya untuk mendapatkan buah yang di luar jangkauan. Segera setelah itu, pohon tersebut akan hilang daya tariknya.

Keindahan alami pohon yang tanpa buah menjadi lebih jelas ketika pohon yang berbuah carut marut. Ketika seseorang mulai percaya bahwa hidup tanpa apa-apa adalah hidup yang layak, maka kedamaian sejati sudah mendekat. Ini adalah kehidupan seseorang yang berlatih pelepasan.

Mengundang bahaya

Semua makhluk hidup takut bahaya. Meskipun kita semua ingin bebas dari rasa takut dan cemas, ketakutan dan kecemasan menyertai kesenangan nafsu indera. Jadi, selama orang didorong oleh nafsu indera, mereka secara alami tunduk pada kondisi bahaya. Kesenangan nafsu indera seperti magnet kuat yang menarik bahaya, kejahatan, musuh, orang lalim dan penjahat.

Di mana ada kesenangan nafsu indera, di sana ada bahaya. Demikian pula, apabila terdapat

hutang karma yang masih harus dibayar, maka cepat atau lambat akan ada panggilan untuk menyelesaikan hutang-hutang tersebut. Dalam siklus samsara yang tak terputus, makhluk hidup terus menumpuk begitu banyak karma buruk. Ketika karma buruk menjadi matang, air bisa seolah-olah naik, api berkobar dan wujud-wujud tak bernyawa menakutkan membawa kematian dan kehancuran, seolah-olah wujud-wujud tersebut benar-benar hidup. Ini adalah penderitaan yang timbul dari nafsu keinginan dan kemelekatan yang berakar pada kesenangan nafsu indera. Untuk alasan ini, bahaya kesenangan nafsu indera perlu diidentifikasi, dibedakan dan diberantas tuntas.

Penderitaan orang-orang yang mempunyai kegemaran sama

Meskipun terdapat perbedaan kelas, pencarian kesenangan nafsu indera adalah sama. Ini adalah kekuatan yang menyilaukan mereka yang didorong oleh kehausan tak terpadamkan pada kesenangan nafsu indera. Ini adalah salah satu alasan utama mengapa para penguasa saling berselisih, brahmana saling berselisih, orang kaya saling berselisih, dan sebagainya.

Perselisihan sering muncul di antara mereka yang memiliki kepentingan yang sama. Secara berlawanan asas, kepentingan umum sering mengakibatkan ketidaksepakatan daripada kesepahaman, mereka dapat dengan cepat menjadi pemicu pertentangan dan permusuhan atau lawan. Kecemburuan, iri hati, kebencian dan kedengkian terhadap orang lain dengan kepentingan yang sama menciptakan

permusuhan. Situasi negatif ini berakar pada keinginan besar memiliki dan ketakutan. Akibatnya, kita bisa melihat bagaimana nafsu indera menjadi penyebab perselisihan antara orang tua dan anak-anak, antara saudara, antara teman dan kolega. Perselisihan dan pertengkaran dapat berubah menjadi perkelahian, dan perkelahian berdasarkan keinginan terhadap kesenangan nafsu indera dapat menyebabkan cidera serius atau bahkan kematian.

Manusia adalah budak dari nafsu dan keinginan, tersiksa oleh kekotoran pikiran mereka sendiri. Mereka tidak dapat melihat bagaimana mereka dipenuhi keinginan pikiran mereka yang tidak terlatih. Terlebih lagi, mereka mengidentifikasikan diri dengan kekotoran batin mereka. Ego mereka menerima keyakinan salah sebagai kebenaran bahwa, “Aku, diriku, serakah; Aku, diriku, benci; Aku, diriku, bodoh.” Dengan kata lain, mereka percaya bahwa mereka dan kekotoran batin mereka adalah satu, sama dan tak terpisahkan. Jadi, bukannya memimpin pikiran mereka, orang-orang tersebut dipimpin oleh pikiran mereka. Mereka sedang dimanipulasi oleh kegelapan batin. Ini adalah penderitaan.

Mereka yang telah membuat reservasi di muka

Manusia tidak berdaya selain menumpuk banyak karma buruk dalam mengejar kesenangan nafsu indera yang melelahkan. Untuk melunasi semua akumulasi hutang karma buruk pada kehidupan masa depan, reservasi di muka, tanpa diragukan, telah dilakukan. Bahkan dalam kehidupan

mereka saat ini, kebanyakan orang menderita dari kecemasan dan kelelahan. Banyak dari kita meneteskan air mata kesedihan karena keinginan kuat kita untuk pemenuhan kesenangan nafsu indera.

Kesadaran akan Kebenaran - Aspek yang paling penting

Jika seseorang hanya mampu melihat yang terlihat dan hanya mampu mendengarkan apa yang terdengar, maka dia tidak akan siap untuk kehidupan masa depan yang tidak dapat dilihat atau didengar. Manusia perlu untuk mampu memvisualisasikan apa yang tidak terlihat dan membedakan apa yang tak terdengar. Untuk menembus kebenaran, seseorang harus mampu memahami apa yang ada di luar dari yang bisa didengar dan dilihat. Seseorang tidak perlu hanya bergantung pada yang terlihat dan yang terdengar.

Kita tahu bahwa memperluas kekayaan atau kekuasaan bagi diri sendiri dengan tujuan hanya untuk terlihat atau terdengar, memiliki konsekuensi karma. Namun, nilai kehidupan tidak bisa ditingkatkan dengan batin irasional yang hanya peduli dengan penampilan duniawi yang dangkal. Karma tidak berhenti bekerja hanya karena penampilan menyenangkan dan suara yang harmonis. Tentunya, nilai kehidupan tidak menyesuaikan diri dengan dunia yang hanya tertarik oleh penampilan semu dan desas-desus. Sama sekali tidak penting apakah seseorang diakui dan dikenal oleh dunia. Di sisi lain, adalah penting menjadi sadar terhadap kebenaran.

Mereka yang memperbudak diri mereka sendiri

Sebagaimana yang telah kita lihat, ada orang yang melakukan apa yang mereka ingin lakukan hanya demi kesenangan. Orang-orang ini diperbudak oleh kekotoran batin mereka. Mereka menyerah pada dorongan pikiran liar mereka. Hidup mereka terstruktur di sekitar kekotoran batin. Yang lain ada yang mempraktikkan pelepasan demi pembebasan dari nafsu indera. Pembebasan mulia dapat dicapai melalui latihan moralitas (*Sīla*), latihan konsentrasi (*Samādhi*) dan latihan kebijaksanaan (*Paññā*). Seseorang menjalankan praktik-praktik ini karena keinginan mendasar untuk mencapai kebahagiaan konsentrasi (*jhāna*), kebahagiaan pandangan terang, kebahagiaan jalan, kebahagiaan buah dan kebahagiaan Nibbāna. Inilah melakukan apa yang harus dilakukan agar mencapai apa yang benar-benar diinginkan. Inilah memimpin pikiran, bukannya dipimpin oleh pikiran. Proses ini merupakan ungkapan kebijaksanaan.

Meneruskan perjalanan yang melelahkan

Kekotoran batin menguasai semua orang yang tetap tercemar olehnya. Umumnya, wanita harus berurusan dengan kekotoran-kekotoran yang merupakan tantangan-tantangan khas bagi mereka sebagai wanita. Hal yang sama juga berlaku bagi pria yang juga harus berhadapan dengan kekotoran-kekotoran yang merupakan tantangan unik bagi mereka, sebagai pria.

Oleh karena itu, dalam *Aṅguttara Nikāya,* Sang Buddha mengatakan demikian:

> "Aku tahu tidak ada bentuk tunggal lain di mana hati seorang pria begitu diperbudak oleh seorang wanita. Bentuk wanita mengobsesi hati pria."
>
> "Demikian pula, Aku tahu tidak ada bentuk tunggal lainnya di mana hati wanita begitu diperbudak oleh seorang pria. Bentuk seorang pria mengobsesi hati wanita."

Sang Buddha juga mengatakan hal yang sama sehubungan dengan indera akan suara, rasa, bebauan, dan sentuhan.

Pengejaran kesenangan nafsu indera seperti itu sering menyebabkan manusia merasa tak berdaya, seolah-olah mereka kehabisan tenaga. Penderitaan ini bertahan selama makhluk terikat dalam perjalanan mengitari siklus kelahiran-kembali (*saṃsara*). Satu-satunya jalan untuk melepaskan diri adalah dengan mengakhiri saṃsara. Untuk melakukan yang satu ini seseorang tanpa bisa ditawar harus meninggalkan semua keinginan dan nafsu.

Penting untuk dipahami bahwa bukan kesenangan nafsu indera dari bentuk, suara, rasa, bebauan, dan sentuhan yang menyebabkan kita menderita. *Nafsu keinginan* akan kenikmatan indera dari bentuk, suara, bebauan, rasa dan sentuhanlah yang menyebabkan kita menderita. Selama ada

keinginan, perjalanan kita melalui *saṃsara* tidak pernah berakhir dan terus berkelanjutan.

Kesenangan Nafsu Indera, Unsur Peka dan Penderitaan

Tidak ada akibat tanpa sebab. Ini adalah ajaran dari Sang Buddha. Sang Buddha tidak pernah berbicara tentang akibat tanpa sebab. Seperti yang mungkin anda duga, munculnya hasrat atau nafsu keinginan menyebabkan seseorang mencari kesenangan yang berkaitan dengan indera akan bentuk, suara, rasa, bebauan dan sentuhan.

Kehidupan berawal mula dari nafsu keinginan akan kehidupan. Dalam sebelas minggu sejak konsepsi, unsur peka mata, peka telinga, peka hidung dan peka lidah mulai berkembang. Unsur peka ini adalah reseptor dari indera penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecap. Unsur peka untuk menyentuh, telah ada dari saat pembuahan.

Bagaimana unsur peka ini muncul? Dari mana asal mereka? Kita perlu mencari jawaban-jawabannya.

Unsur peka mata, yang merupakan kemampuan untuk melihat obyek visual, timbul dari nafsu keinginan untuk kenikmatan visual. Ini adalah persepsi penglihatan. Asalnya adalah karma.

Demikian juga, unsur peka telinga, yang merupakan kemampuan untuk mendengar obyek suara, timbul dari nafsu keinginan untuk

kenikmatan suara. Ini adalah persepsi pendengaran. Asalnya juga karma.

Demikian pula, unsur-unsur peka lainnya, juga berasal dari nafsu keinginan dan karma.

Bentuk dan penampilan banyak dicari karena unsur peka mata, yang muncul dari karma dan bersumber dari nafsu keinginan untuk melihat obyek yang bisa dilihat. Dengan cara yang sama, suara banyak dicari karena unsur peka telinga, yang muncul dari karma dan bersumber dari nafsu keinginan untuk mendengar obyek yang bisa didengar.

Pembebasan tidak mungkin kecuali manusia mampu melepaskan gagasan bodoh dan keyakinan bahwa 'ini adalah apa yang ingin saya lihat' [daripada apa yang ingin dilihat unsur peka mata]; 'ini adalah apa yang ingin saya dengar' [daripada apa yang ingin didengar unsur peka telinga].

Mereka percaya bahwa mereka sendiri yang ingin menikmati kesenangan pemandangan. Pada kenyataannya, mereka hanya takluk pada nafsu akan obyek visual. Cara hidup tak terbimbing demikian adalah tidak terhormat.

Jika kita melihat penyebab dasar dari kelima unsur peka, akan menunjukkan jalan ke penderitaan dan khayalan. Diperbudak oleh indera sepanjang hidup bukanlah hal yang remeh. Ketika seseorang dengan mendalam memikirkan hal ini, jelas bahwa kehidupan yang diperbudak

oleh indera adalah kehidupan yang penuh dengan kesengsaraan dan penderitaan. Siksaan dan penderitaan suatu kehidupan memang begitu luas.

Penyebab kelelahan

Dalam kitab-kitab dikatakan, “Awal dari landasan enam indera adalah awal dari kehidupan. “Keenam landasan indera ini adalah lima unsur peka ditambah landasan pikiran (*manāyatana*). Sang Buddha berkata, “makhluk hidup mengalami penderitaan dan kelelahan yang mendalam, akibat pembentukan enam landasan indera.”

Unsur peka mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh menyebabkan penderitaan dan kelelahan mendalam pada makhluk hidup. Hal yang sama juga berlaku bagi landasan pikiran (*manāyatana*).

Sentuhan muncul karena unsur peka dan karena adanya sentuhan, perasaan muncul. Dengan munculnya perasaan, nafsu keinginan muncul. Nafsu keinginan terhadap bentuk, suara dan semua lainnya menyebabkan kemelekatan muncul.

Dengan cara yang sama, dengan timbulnya nafsu keinginan, kemelekatan muncul. Jadi, digerakkan oleh kemelekatan yang kuat, hasil perbuatan baik atau buruk muncul. Ini menyebabkan kelahiran. Dengan hadirnya kelahiran, keinginan-untuk-menjadi, penuaan, kematian, kesedihan, ratapan, kesakitan, ketidaksenangan dan keputusasaan muncul.

Semua penderitaan dari keinginan-untuk-menjadi, penuaan, kematian, kesedihan, ratapan, nyeri (sakit tubuh), ketidaksenangan (penyakit mental) dan keputusasaan (keletihan pikiran) adalah hasil dari perhatian-tidak-bijaksana dan *avijjā.*

Berani mendukung perjanjian tak-tertulis

Dalam dunia manusia, yang dipenuhi orang-orang yang tidak memiliki akses pada mata kebijaksanaan, kebanyakan orang bersenang-senang dalam kenikmatan nafsu indera. Mereka mengabaikan aturan moral dan seharusnya dipandang rendah dan hina oleh banyak orang. Dengan unsur peka mata, mereka, tua dan muda, mengambil kesenangan dalam keindahan dan penampilan. Kebenaran yang menyedihkan adalah, orang-orang ini tidak dipandang rendah atau dibenci oleh sebagian besar orang. Mereka seolah-olah diijinkan untuk meninggalkan aturan moral melalui perjanjian tak tertulis.

Apa yang seseorang ingin lakukan?

Berjuang untuk kepuasan nafsu indera tidak dapat disebut ‘apa yang ingin dilakukan’. Hal ini hanya menyerah pada hasrat yang didikte oleh nafsu keinginan, dan itu membuat seseorang tunduk pada kekotoran batinnya.

Apa yang benar-benar ingin anda lakukan? Apakah anda hanya ingin memanjakan hasrat

dan kekotoran batin anda atau apakah anda ingin terbebas dari kekotoran batin? Ini adalah dua pertanyaan yang perlu ditanyakan.

Jika rasa kepuasan adalah tujuan anda, maka apa yang benar-benar ingin anda lakukan adalah hanya menyerah pada nafsu keinginan yang tak mengenal puas dari kekotoran batin. Di sisi lain, jika anda dapat melihat bahaya dan kesia-siaan yang melekat dalam memanjakan kesenangan nafsu indera, anda mungkin mulai merindukan pembebasan dan mungkin mulai melatih pelepasan. Ketika hal itu terjadi dapat dikatakan bahwa apa yang anda lakukan adalah membebaskan diri dari manipulasi dan genggaman kekotoran batin.

Pembebasan dari kekotoran batin adalah tujuan yang paling berharga dan tertinggi yang dapat dicapai oleh umat manusia. Hidup ini hanya bermakna ketika seseorang bekerja mengejar tujuan yang berharga.

Jika tidak, makhluk-makhluk dibelenggu oleh roda keinginan-untuk-menjadi, mengambil kelahiran berulang-ulang dalam siklus samsara yang tak pernah berakhir. Ini bukan arti atau tujuan sebenarnya dari sebuah kehidupan.

Diperbudak oleh kekotoran batin, bukan berarti ‘melakukan apa yang ingin dilakukan.’ Ini hanya bekerja sia-sia untuk melaksanakan keinginan dari kekotoran batin. Seseorang seharusnya berusaha untuk pembebasan dari kehidupan ini. Barulah kemudian dapat dikatakan seseorang telah ‘melakukan apa yang ingin dilakukan.”

Bagaimana membuat pikiran anda mengikuti keinginan Anda

Untuk melatih pikiran seseorang mengikuti keinginan sejatinya, kita harus berlatih tiga latihan mulia; *Síla, Samādhi* dan *Paññа*

Praktik *Síla* menundukkan keinginan kekotoran batin. Ini memurnikan perbuatan jasmani dan ucapan seseorang.

Praktik *Samādhi* memurnikan tindakan mental seseorang. Ini adalah praktik melatih pikiran untuk berkonsentrasi pada satu obyek. Ketika seseorang mencapai tingkat perkembangan tertentu di praktik ini, seseorang dapat mengarahkan pikiran sesuai dengan keinginan sejatinya. Tindakan mental tetap murni selama pikiran yang terkonsentrasi terus difokuskan pada obyek tunggal.

Untuk mencapai kemurnian abadi dari pikiran, bagaimanapun, seseorang harus berlatih meditasi pandangan terang (Vipassanā). Pada tahap meditasi pandangan terang seseorang dapat meneliti tiga karakteristik dari ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa-diri pada keseluruhan batin-materi yang kompleks. Untuk dapat melakukannya, kebenaran paling hakiki batin dan materi perlu dialami dan dipahami dengan pengetahuan kebijaksanaan. Oleh karena itu, penting untuk mencapai pengetahuan pada pemahaman batin dan materi yang paling hakiki.

Setelah pencapaian pengetahuan batin dan materi yang paling hakiki, diperoleh pengetahuan memahami sebab dan kondisi melalui pemahaman

langsung sebab dan akibat (*Paticcasamuppāda*). Pengetahuan ini juga perlu direalisasi langsung.

Akhirnya, setelah memperoleh pengetahuan kebijaksanaan Vipassanā melalui perenungan ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa-diri pada kebenaran yang paling hakiki, maka perkembangan jalan dan buah kebijaksanaan akan mengikuti langkah demi langkah. Barulah kemudian bisa dikatakan bahwa seseorang telah berhasil menguasai pikiran sesuai dengan keinginan sejatinya. Sebelum sampai di sana, pikiran terus mendiktenya. Orang yang telah menyadari jalan dan buah kebijaksanaan menjadi seseorang yang disebut telah 'melakukan apa yang seharusnya dilakukan."

Pengembangan pikiran secara bertahap

Di benak orang yang pandangan hidupnya terbatas pada keinginan kesenangan nafsu indera, apa yang mereka ingin lakukan adalah hanya melayani perintah-perintah dari kekotoran batin. Dari sudut pandang mereka, mereka melihat keindahan dalam kesenangan nafsu indera. Itulah sebabnya Sang Buddha berkata, "Jika tidak ada kepuasan dalam nafsu indera, makhluk-makhluk tidak akan menjadi terpikat olehnya; tapi karena ada kepuasan dalam nafsu indera, makhluk-makhluk menjadi terpikat olehnya."

Sebaliknya, mereka yang mengakui keburukan yang melekat dalam kesenangan nafsu indera melihat bahayanya. Itulah mengapa Sang Buddha berkata, "Jika tidak ada bahaya dalam kesenangan nafsu indera, makhluk-makhluk tidak akan

muak padanya, tetapi karena ada bahaya dalam kesenangan nafsu indera, makhluk-makhluk muak padanya."

Ketika seseorang telah menjadi sadar sepenuhnya akan kerugian-kerugian yang ditimbulkan oleh kesenangan nafsu indera, keinginan untuk menemani nafsu indera sepanjang perjalanan hidupnya berangsur-angsur pudar. Perlahan-lahan tapi pasti menghilang, kemudian menguap. Orang seperti itu dengan tulus mulai mencari cara atau sarana untuk membebaskan dirinya dari kesenangan nafsu indera. Ini adalah pengembangan bertahap dari pikiran. Hal ini terjadi secara bertahap. Itulah sebabnya Sang Buddha berkata, "Jika tidak ada jalan melepaskan diri dari kesenangan nafsu indera, makhluk-makhluk tidak akan melepaskan diri darinya, tetapi karena ada jalan untuk melepaskan diri dari kesenangan nafsu indera, makhluk-makhluk melepaskan diri darinya."

Cara gamblang dan praktik untuk pembebasan dari kesenangan nafsu indera hanya dapat ditemukan dalam ajaran-ajaran berharga dari Buddha-Buddha Yang Sepenuhnya Tercerahkan.

Hanya ketika seseorang yang berbudi luhur memiliki hasrat keinginan untuk pembebasan, ia cenderung dan bersedia untuk sungguh-sungguh menjalankan praktik. Dan, hanya melalui latihan secara bertahap, ia dapat membebaskan diri dari cengkeraman kekotoran batin. Setelah mereka teguh dan kuat di jalan menuju pembebasan, orang tersebut memenuhi syarat untuk menyatakan, "Ini benar-benar adalah apa yang ingin saya lakukan."

Pernyataan tersebut, sebenarnya, adalah berlatih Jalan Mulia Berunsur Delapan, yang seharusnya dilakukan dan yang mengarah pada pemadaman semua kemelekatan. Dengan kata lain, dengan mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan seseorang secara bertahap dibebaskan dari kekotoran batin. Semua kegelisahan dan penderitaan padam. Ketika ini terjadi dapat dikatakan bahwa apa yang seharusnya dilakukan, telah tuntas dilaksanakan.

Perseteruan antara keinginan dan kebijaksanaan

Cepat atau lambat, orang akan menyadari bahwa pencapaian dan kenikmatan kesenangan nafsu indera yang dicari tidak akan memadamkan atau memuaskan kehausan dan nafsu keinginan mereka. Mereka sering menemukan, setelah mereka memperoleh apa pun yang mereka pikirkan dan inginkan, kepuasan mereka tidak bertahan lama. Mereka harus mengakui, jika jujur pada diri sendiri, obyek keinginan mereka sebenarnya bukanlah yang benar-benar mereka inginkan. Ini adalah kesempatan berharga bagi mereka untuk menyelidiki perseteruan antara nafsu keinginan yang lahir dari pencarian kesenangan indera yang berumur pendek, dengan kebijaksanaan yang lahir dari pencarian kebenaran. Selama pencarian kesenangan nafsu indera tetap tidak diteliti, ‘keinginan’ seseorang yang sebenarnya akan tetap tidak dapat diketahui. Setiap kali nafsu keinginan hadir, di sana selalu akan timbul ‘keinginan-keinginan’ baru. Ini adalah penderitaan.

Itulah yang ingin saya lakukan

Dengan pembebasan datang kepuasan mendalam. Pembebasan adalah kosong dari keinginan. Orang yang 'ingin ini' dan 'ingin itu' sudah tidak ada lagi. Orang yang baru muncul. Untuk orang seperti ini, "Apa yang harus dilakukan telah dilakukan."

Semoga anda menjadi orang seperti itu.

Semoga semua makhluk diberkahi dengan pencapaian kesempurnaan dan mampu menyatakan, "Apa yang ingin saya lakukan adalah untuk terbebaskan."

Semoga semua makhluk penuh dengan kesempurnaan dan kebajikan.

Semoga semua makhluk mempraktikkan *Sīla, Samādhi dan Paññā*, yang merupakan prasyarat untuk pembebasan.

Semoga semua makhluk dapat mencapai pantai seberang, Nibbāna.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Bhikkhu Revata
Vihara hutan Pa-Auk ,
Myanmar
18 Agustus 2006

Diterjemahkan dari 'Pa-Auk Dhamma-Article published' di Myanmar pada oktober 2005

BIBLIOGRAPHY

Saṃyutta Nikāya
- Pāḷi dan Kitab Komentar
- Terjemahan dari Saṃyutta Nikāya,
  oleh Bhikkhu Bodhi
- Sagāthā Vagga, Sub-Kitab Komentar Myanmar
  oleh Y.M. Kuṇḍalabhivamsa

Abhidhammattha Sangaha
- A Comprehensive Manual of Abhidhamma
  oleh Bhikkhu Bodhi
- Sub-Kitab Komentar Myanmar
  oleh Y.M. Janakābhivamsa
- The Essence of Buddha Abhidhamma
  oleh DR. Mehm Tin Mon

Aṅguttara Nikāya
- Pāḷi dan Kitab Komentar
- Numerical Discourse of the Buddha
  oleh Nyanaponika Thera dan Bhikkhu Bodhi,
  Publikasi Vistaar, New Delhi, 2000
- The Book of the Gradual Sayings
  oleh F.L. Woodward,M.A. dan Mrs. Rhys Davids,
  D.Litt., M.a., PTS. London

Jātaka
- Pāḷi dan Kitab Komentar
- A translation of the Jātaka or
  Stories of the Buddha's former births, PTS. London

Knowing and Seeing
- Oleh Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw

Dhammapādā
- Pāḷi dan Kitab Komentar
- Buddhist Legends oleh Eugene Watson Burlingame, PTS. London

The Path of Purification (Visudhimagga)
- Diterjemahkan dari Pāli oleh Bhikkhu Ñāṇamoli

Majjhimā Nikāya
- Pāḷi dan Kitab Komentar
- A Translation of the Majjhimā Nikāya oleh Bhikkhu Ñāṇamoli dan Bhikkhu Bodhi, Edisi Kedua, Wisdom Publications.

Itivuttaka
- Pāḷi dan Kitab Komentar
- A Translation of the Udāna and the Itivuttaka oleh John D. Ireland

Dīgha Nikāya
- Pāḷi
- A translation of the Dīgha Nikāya oleh Maurice Walshe, Wisdom Publications

Vinaya Pitaka
- Mahavagga Pāḷi

The Great Chronicle of Buddhas (dalam bahasa Myanmar)
- oleh Y.M. Vicittasarabhivaṃsa